

効果抜群！腹巻がいいんです！

これから迎える寒い季節、睡眠時の必需品と言えば・・・『腹巻』ですよ！？（笑）基本的に、腹巻はお腹が冷えないようにしている訳ですが、それ以外にも隠れた効用があることを知っていましたか？



★便秘&下痢の悩みを解消！
お腹が冷えていると腸の動きも悪くなり、便秘の原因に！腸内の善玉菌が、もっとも活発に動くのが37℃だと言われています。逆に悪玉菌は冷たい環境を好むので、しっかり腹巻で温めましょう。



★全身を温めることにつながる！
お腹はたくさんの臓器が集まる場所です。それだけ血液量も多く、お腹を温めることで温まった血液が全身に送り出されます。なので、お腹だけではなく、全身の冷えも防いでくれるという訳です。

◆むくみ解消！
尿を作り出す腎臓は、背中側のちょうどおへそより高い辺りにありますので、腹巻をして、腎臓周りの血行を良くすることで、尿がちゃんと排泄され、むくみの解消につながります。

摂った水分が身体の中に溜まると、下半身のむくみや水分が冷えて、全身の冷え症の原因になってしまいます！！

◆免疫力がアップ！

平均体温が1℃下がると、免疫力が30%も落ちるとされています。風邪やインフルエンザだけでなく、長い目でみても病気に対する抵抗力が違ってきます。



毎日お腹を冷やさない工夫をすることでこんなに良いことがあるんですね。オシャレな腹巻も売られていますから、お気に入りを買って試してみれば♪

わかちあい通信



ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター

第71号 発行日 2015年11月1日

インフルエンザワクチンについて！ ＜2015/2016シーズン＞

2015/2016シーズン（平成27年秋冬）のインフルエンザワクチンは4価ワクチンになります。**今シーズンから3価（A型2種類、B型1種類）からB型株が1種類追加され、4価（A型2種類、B型2種類）になり、抗原が増量されました。**2009年に流行し、当時「新型インフルエンザ」と呼ばれたブタインフルエンザ（H1N1）も組み込まれています。インフルエンザワクチンには1本のワクチンにA型2種類、B型2種類、合計4種類の抗原が含まれます。

ワクチン株の内容は・・・

- 【1】いわゆる新型ブタインフル
（現在は、新型とは呼びません）
A/カリフォルニア/7/2009
（X-179A）（H1N1）pdm09
 - 【2】季節性A型（いわゆるA香港型）
A/スイス/9715293/2013
（N1B-88）（H3N2）
 - 【3】季節性B型
B/プーケット/3073/2013（山形系統）
 - 【4】季節性B型 B/テキサス/2/2013
（ビクトリア系統）
- ※今シーズンのワクチン株は2株入れ替わり、B型が1種類追加されました。

インフルエンザ予防接種の効果は？

実際に、予防接種を受けた人がインフルエンザを予防出来る確率は、60～70%だと言われています。これは100人が予防接種を受けたら、60～70人がインフルエンザにかからないという意味だと思える人が多いですが、実は違います！例えば、予防接種を全員が受けない100人のAチームと、全員が予防接種を受けた100人のBチームがあるとしたら、

- 今月のハイライト
- ・インフルエンザワクチンについて！・・・1P
 - ・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック！・・・1P
 - ・冬本番を前にモード変化を！・・・2P
 - ・かしこく節約！節水するなら台所！・・・2P
 - ・小春日和！～晩秋から初冬にかけて～・・・3P
 - ・今月の運勢・・・3P
 - ・効果抜群！腹巻がいいんです！・・・4P
 - ・使用期限は大丈夫？薬の服用について！4P

Aチームが50人インフルエンザに感染したとします。一方Bチームは20人インフルエンザに感染。予防接種をしなければBチームも50人感染していたと予想されます。50人感染するのを20人に減らしたので、**60%の予防効果があるという考え方です。**

少しややこしいですが、予防接種を受けたら、60%安心ではなくて、受けなくて感染する人の60%は防げるという事です。

予防接種の効果の期間は？

実は、インフルエンザの予防接種をしてもすぐには、予防の効果はありません。インフルエンザワクチンを接種してから、1～2週間かけて抗体が作られます。つまり、インフルエンザが流行してから、慌てて予防接種をしても、抗体が間に合わないことがあります。せっかく予防接種を受けても、抗体が出来る前に感染すると発症します。

また、インフルエンザの潜伏期間は1～7日間くらいと言われてます。潜伏期間に予防接種をしても、**インフルエンザを治す薬ではないので発症を防げません。**そして、予防接種をして1ヵ月後に抗体の効果がピークになって、3ヵ月後位から段々と低くなります。予防接種の効果は一般的に5ヶ月と言われてます。

インフルエンザは毎年12月頃に始まり、1～3月にピークを迎えます。**遅くとも12月頃までに接種を終わらせたいところです。**ちなみに、ワクチンによって出来た抗体が身体に残ることはなく、次のシーズンの前には予防の効果はありませんので、毎年予防接種をする必要が出てきます。

インフルエンザが猛威を振るう前に、しっかりと予防をしましょう！！



トピック！

- ★11月2日よりインフルエンザ予防接種を開始します。対象者は東海市在住、65才以上の方のみとなります。
- ★10月21日：院長・スタッフ全員でマナー研修を受講しました。
- ★10月25日：院長・スタッフ全員で勉強会に参加しました。
- ★ダスキンによる大掃除を行いました。

※わかちあい通信は、医院HPから印刷できます。

発行
ふくおか耳鼻咽喉科
東海市加木屋町2-224-2
お問合せ 0120-287-784
予約専用 0120-187-784

使用期限は大丈夫？薬の服用について！

風邪や頭痛でツライ時など、『少くくらい期限が切れていても大丈夫だろう』と軽い気持ちで服用してしまうことがあると思いますが、当然のことながら、使用期限の切れた薬の使用はNGですよ！！
医薬品の期限は、国から販売承認が出る前に、安定性試験（長期安定性試験、加速試験、過酷試験）が行われ決定されています。少なくとも1年間の品質保証が原則であり、大体3年間の期限というのが一般的です。

◆使用期限が切れると何故危険なのか？

医薬品は、時間の経過にともない、温度、湿度、光の影響を受けて、変質したり効果が低下することがあります。そのような薬を飲むことにより、正しい治療が行えなかつたり、場合によっては、変質によって生じた、微生物による感染症を患うこともあります。また、使用期限内ならば必ず安全ともいえない場合も！？



質したりの効果が低下することにより、正しい治療が行えなかつたり、場合によっては、変質によって生じた、微生物による感染症を患うこともあります。また、使用期限内ならば必ず安全ともいえない場合も！？

◆錠剤でも湿気に弱い薬は、アルミ包装を開封してから、2週間間の期限のものもあります。
◆冷所保存が必要な薬は、室温に出して放置することにより変質が加速します。
薬は、使用期限以上の試験をしていない、又はそれ以上の品質を保証できるデータがないのでやはり、薬は使用期限を守ることで、自分の身を守ることに繋がります！
薬を受け取った際には、薬剤師さんには、保管方法を確かめるようにしてください。



小春日和！～晩秋から初冬にかけて～

11月も半ばを過ぎると、だいぶ寒さも厳しくなってきましたが、突然として春みたいなポカポカ陽気の日があります！

そんな日を「小春日和：こはるびより」と言い、晩秋から初冬の頃に使われる言葉です。



沖縄地方では、日中の最高気温が25℃を超えて夏日になるため、春と言うには暖かすぎるので「小夏日和」と呼んでいるそうです！

実は、外国でも小春日和と同じような天気があり、それぞれ名前がついているそうです！

★アメリカ&カナダでは・・・
『インディアンの夏』

解説：インディアンが冬支度をしたり、家事に追われて、美しく短かった夏を楽しめなかった女性たちにとって、そんな陽気は良い日和といった意味があるそうです(^_^)

★ドイツでは・・・
『おばあちゃん（老婦人）の夏』
★イギリスでは・・・
『聖ルカ祭の夏』



面白い事に、外国の場合は、いずれも『夏』として表現されているのです。なぜなら・・・日本は夏は蒸し暑くて、春が気持ち良い季節ですが、欧米では夏がカラッと晴れていて、それが日本の春同様、快適な陽気なのです。

今年はいつ頃“小春日和”に会えるかな♪

冬本番を前にモード変化を！

肌寒い季節になってきましたが、実は、気温の変化が激しいこの時期は、身体にとっては、最もストレスが溜まりやすい時期なのです！

寒暖の差が激しいことから、身体の自律神経が乱れてしまい、頭痛や全身倦怠などの体調不良があらわれると共に、空気も乾燥してくるため、肌も乾燥しやすく、身体だけでなく、肌もストレスを感じやすくなります。



また、日照時間が短くなり、明るい時間にしようと思っていた用事が、気づいたら暗くなっている出来なかった・・・という経験はありませんか？このように、今の時期は時間の使い方も狂いややすい季節でもあるのです！

時差ボケは、身体にとって大きなストレスになります。ですから、これからの季節を快適に過ごしていくためには、服装や食事、時間の使い方などを早々に冬モードに変化させて、時差ボケによる疲れを溜めないように見直していくことが大切です！



『体を冷やさない』

そのためには、まず食事の際には、温かいスープなどの飲み物を取り入れることをオススメします！

この季節の旬の食材は、芋やかぼちゃなど糖質の多い食材が多いですが、これらは身体を温める働きがあります。十分に身体を休め、元気な毎日を過ごしてくださいね！

かしこく節約！節水するなら台所！

食費や光熱費は、できる限り節約したいですね！

実は、台所の水を節約できない“残念な理由”があるので、これを反面教師に、水道代の節約を実践してみましょう！



＜食べた後の食器を重ねる！＞

特に、油污れのものやベトベトしているものを重ねると、食器の裏まで汚れてしまい、表面だけでなく、裏も洗わないといけなくなってしまう。

よって、2倍の手間と水道水がかかってしまうので、油污れの食器などは重ねずに運ぶようにしましょう。

また、しつこい汚れは新聞紙などで拭き取ってから洗うと、水や洗剤を節約できますよ！

＜洗い桶を使っていない！＞

洗い桶は、節水のためにはぜひ活用したいアイテムなのです。なぜなら・・・

節約上手のママさんの経験では、5分間水を

出しっ放しで食器を洗った場合と比べると、月額約2,200円の差がッ！！桶を使わない手はありませんよね！

＜ゆで汁などの排水を再利用していない！＞

麺類や野菜などのゆで汁、米のとぎ汁などを洗い桶にためておき、食器の漬けおき・下洗いとして使うのです。

そうすることで、すすぎの水を減らすことができ、節水につながります。



＜蛇口を全開にして水を使う！＞

つい蛇口を全開にしてしまいがちですが、蛇口を半分以下にして毎分6ℓ以下にすると、1ヵ月で月700円、年間で8,400円の節約になるそうです！

水の流出水量を調節できる、節水コマを使ったり、あるいは水道の元栓を半分に閉めるなどして、水量を調節してみてください！

すぐにでも実践できそうなことばかりですので、ぜひお試しあれ〜♪

11月の運勢

全体運、恋愛運は左から月の上旬、中旬、下旬となります。

牡羊座 3/21~4/19	運気は大きく回復。何をやっても順調にいきやすい時なので、気持ちを前に向けて、幸運の波を上手に活かしてみましょう。のんびりではダメ。	全体運 △◎◎	恋愛運 ○△▲
牡牛座 4/20~5/20	八方ふさがりな運気。自我を抑え周囲の意見に従いましょう。さらに慎重さを忘れたり、うかつな行動をとったりすると、ロクなことがないでしょう。	全体運 ○△▲	恋愛運 ▲○◎
双子座 5/21~6/21	迷いやすい時。不安定な気分になりやすい時なので、信念を持って行動しましょう。こだわりすぎたりすると、ウツ気味になってしまうかも。	全体運 ○▲△	恋愛運 ○△◎
蟹座 6/22~7/22	運気低迷期。あせっても楽しいことは期待できません。今は仕事や遊びなどに没頭するよりも、のんびりと休養をとった方が賢明でしょう。	全体運 ○△▲	恋愛運 ▲○◎
獅子座 7/23~8/22	前向きな運気。努力すれば予想以上の成果が上がるでしょう。計画を立てて、何事にも全力でトライしてみましょう。のんびりではダメ。	全体運 △◎◎	恋愛運 △○◎
乙女座 8/23~9/22	運気大暴落。仕事や人間関係などでトラブルに巻き込まれやすい時なので、言葉遣いや態度にも気を付け、心にゆとりを持って慎重に行動しましょう。	全体運 ○△▲	恋愛運 ▲○◎
天秤座 9/23~10/23	運気は一気に急上昇。一步一步着実に前進してみましょう。迷ったり、考え過ぎたりしなければ、何事も予想以上の成果が期待できそうです。	全体運 ○○◎	恋愛運 ◎△○
蠍座 10/24~11/21	好不調の激しい時。楽しい事があったかと思うと、今度は絶不調というように、不安定な運気が続きます。冷静かつ慎重に行動しましょう。	全体運 △▲○	恋愛運 △◎◎
射手座 11/22~12/21	運気快調。カンが冴える時なので、ヒラメキを大切に行動しましょう。迷い過ぎたりすると、ツキも逃げてしまうかも。	全体運 △◎◎	恋愛運 ◎○△
山羊座 12/22~1/19	一見好調でも、どこかに落とし穴が。今は大きな発展より、のんびり構えてチャンスを待ちましょう。あせりや気負いは大失敗のもと。	全体運 △○▲	恋愛運 △○△
水瓶座 1/20~2/18	運気急降下。気が重くなるような事が、いつ起きてもおかしくありません。あせらないでマイペースを心がけましょう。	全体運 △▲○	恋愛運 ○△○
魚座 2/19~3/20	運気はイマイチ。何をやっても歯車がかみ合いません。やりたいことがあってもあせったりしないように。今は休養が一番でしょう。	全体運 ○△▲	恋愛運 ▲△◎