

たんぽぽ

昨年暮れ東京で開催された「インフルエガ・ミーティング」に参加した。話題の中心は「トリ・インフルエガ(H5N1)」と「タミフルと異常行動は関係があるか」である。

10年から数十年おきにインフルエガの大流行が起きる。20世紀では1918年のスペインかぜ、1957年のアジアかぜ、1968年の香港かぜが有名である。その後は毎年小流行を繰り返しているが、もし新型トリ・インフルエガ(H5N1)が大流行したら手持ちのインフルエガ・ワクチンは無効だし、タミフルやリレンガなどの抗ウイルス剤も効くかどうか分からない。

インフルエガと異常行動については、インフルエガに罹患した10代の男子が窓から飛び出したり屋上から飛び降りたりする異常行動が多数報告された。しかしタミフル服用とは関連付けられなかった。リレンガ吸入薬や市販風邪薬の服用でも異常行動が見られるという。いままで血液中ウイルスは脳内に移行しないと考えられてきたがウイルスは簡単に血液脳脊髄液関門を通過するかもしれない。重症化するとまれに発症するインフルエガ脳症は小児のインフルエガ関連死の主因と考えられているが、「インフルエガ・ウイルスは

成長途中の子供の脳に移行しやすい」という報告が今後増えるかもしれない。せむかこのウイルスはまだまだ分からないことも多く、もし感染したら十分に休養を取り完治するまで油断しないほしい。

もう一度インフルエガについて復習してみると、くしゃみ、咳、鼻汁から空気中に飛散したウイルスは気道粘膜に感染し、約24時間の潜伏期間を経過して高熱を伴い発症する。家庭内感染では小児が感染源となり、母親や祖父母が感染を受ける。だから子供と同居している高齢者はワクチン接種が必要である。昨年末より流行しているA型インフルエガ(H3N2)に対してワクチンは大変有効である。森医院では約700人(通院患者の約9割)がワクチン接種を受けた。幸いまだ発症した人もないようだ。例年インフルエガを発症して治療を受ける方はワクチン未接種者で大半が通りがかりの患者さんであった。さらに有効なワクチンの開発も進んでいる。今のようは注射ではなく鼻腔から吸入して直接鼻粘膜内のインフルエガ抗体産生をうながす方法など。新型ウイルスに対するワクチン開発とともにさらに研究が進むよう見守っていこう。



院長

2008 新年 加賀 謹言 - 今年もよろしくお願ひ致します -

今年も健在
さこちえ走り

前髪は私の命
これで一日が決まるよ。

子どもこそ
ほんとかわゆい
特にうちの子

明るい挨拶が
超自慢です。

エット...今年も
汗をかきかき
頑張りますので。

いっつになっても
バリバリの
健康優良児(?)

アハハアハハ
エッ? いつまでも
笑ってばかりいらね
ない?

人生今が余福の時
と言いたいせすが
もうひと身体が
ほしいなあ。

仕事も家庭も
ハッスルハッスル
アア全開!

リハビリ室の看板娘
でも最近ちょっと
小じわが増えちゃそ...

ウラフ...実はセウ
おはあらんなんの
ないしよにしてネン

少し懐しの新人等
頑張りますます!

よい眠り...それは健康の基本です

睡眠には、2種類のパターンがあります。眠りにつくともう始めに現れるのがノンレム睡眠(深い眠り)、次にレム睡眠(浅い眠り)へと移行します。このサイクルを約90分周期で一晩に4~5回繰り返しています。私たちの眠りはこの2種類の睡眠により身体と脳の休息が行われ、心身共に回復ができるのです。

ノンレム睡眠・脳が休息している状態でこの間は夢を(ほとんど見ません。でも体を支える筋肉は働いています。

レム睡眠・身体は眠っているのに脳は起きている状態で目覚めの準備段階でもあり、このレム睡眠の時に目覚めるとすっきりと気分よく目覚めることができます。

■ 不眠症のタイプ(不眠とは、満足な睡眠を得られず心身の疲れがとれない状態です。)

入眠障害	布団に入っても目が冴えてなかなか寝つけないタイプ。不眠症の中で、もっとも多いのがこのタイプです。
中途覚醒	夜中に何度も目が覚めてしまい、再び寝つのが難しいタイプ。
熟眠障害	睡眠時間のわりには、朝起きたときにぐっすり眠った感じがしない、体の疲れが残っているタイプ。夜中にちょっとした物音でも驚き飛び起きる。
早朝覚醒	朝早く目覚めてしまい、まだ眠りたいのに眠れなくなってしまうタイプ。高齢者に多いのが特徴。

～ 睡眠について ～

快適な睡眠のための7カ条

- ・ 快適な睡眠で生き生き健康生活!!
定期的な運動習慣。朝食をとり夕食はごく軽く。
- ・ 睡眠は人それぞれ、日中元気はつらつがバロメーター!!
8時間にこだわるなくてOK。
- ・ 快適な睡眠は、自らつくり出すのです!!
就床4時間前からのカフェインの摂取と就床1時間前からの喫煙は避けましょう。寝酒は深い睡眠をへらし夜中に目覚める原因になります。
- ・ 眠る前に自分なりのリラックス法。眠ろうと意気込むと頭をさえさせてしまうので返って逆効果です!!
軽い読書・音楽・香りやストレッチでリラックスしよう。
- ・ 目が覚めたら光を取り入れて、体内時計をスイッチON!!
同じ時刻に毎日起床しましょう。早起きや早寝に通じます。就寝時の照明は明るすぎない方がよいでしょう。
- ・ 午後の眠気をやりおごす!!
短い昼寝でリフレッシュします。昼寝は午後3時前の20~30分が理想的です。夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響です。
- ・ 睡眠障害は医師に相談します!!
睡眠障害は「体や心の病気」のサインのことがあります。充分眠っても日中の眠気が強い時は特に要注意です。

あなたは快適な睡眠が得られていますか?
大切なのは、時間より「眠りの質」といわれています。睡眠のことで悩んでいることがあれば遠慮なく御相談下さい!



テレフォンサービス

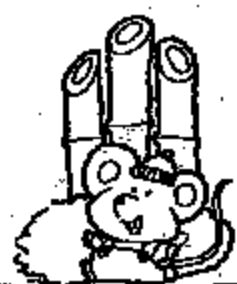
通話料無料 0120-979-451

(携帯電話からはご利用いただけません)

- 《1月のテーマ》
- 月曜日 絵本とこどもの心の成長
 - 火曜日 歯ざしり
 - 水曜日 ピアスによる6つのトラブル
 - 木曜日 肛門のかゆみ
 - 金土日 住宅改修・福祉用具が必要になったら
- 《2月のテーマ》
- 月曜日 「目のかすみ」白内障手術
 - 火曜日 ストレスが原因で起こる歯科の病気
 - 水曜日 家庭での血圧測定
 - 木曜日 膵臓癌の早期発見と治療
 - 金土日 最近の床ずれの治療について
- 祝祭日は前日のテープが流れます
http://www.hhk.jp/ (過去の放送分も掲載しています。)

＜おしらせ＞

昨年12月より国民健康保険証が新しくなっています。小さくて薄いカードです。失わないように気をつけて下さいね。
次回のたんぽぽは4月発行予定です。お楽しみに!



紅葉はなやぐ錦絵の神社



皆さん、たんぽぽ89号
ごらんになりましたか?
森先生の胃カメラ体験記。患者の気持ちになってた一人であんなに苦労して、先生の決断力、勇気に感動しました。私も経鼻内視鏡やって頂きました。痛みも苦しさも皆無。テレビ見て先生と話しながら。看護師さんにハイ終わりました起きて下さい。まあ早すぎましたの?。時間は十分余りだったと記憶しております。皆さんもこの時から是非検査を受けてみて下さい。匿名

天をつく松のみどりに黄に赤と