

上松川診療所ニュース 第16号

◆冬の大敵！インフルエンザ！上手に予防

インフルエンザ流行中！
今年例年に比べ流行期が早い！
正しく理解をして正しい
予防をしていきましょう！

●低温に強い

冷蔵庫の中では、1カ月たっても生きている。逆に24度の室温では10万個のウイルスが10日で死滅する。

●乾燥に強い

湿度20%で6時間後に66%の生存率、50%以上の所では3~5%に減る。

●密閉に強い

締め切った部屋では、90分後に80%の生存率。逆に換気のいい部屋では30分後に死滅します。

インフルエンザ予防にワクチンが有効！

◆ワクチンQ&A

Q. 予防接種を打つ前にインフルエンザにかかりました。ワクチンは打たなくてよい？

A. インフルエンザはA型とB型があり、冬季に流行するのはA型、春先にB型が流行することが多いです。なので感染済だとしてもワクチンは推奨しています。

※自治体から補助が出る場合がありますので
ご希望の方はお問い合わせください。



手洗い・うがい・換気
加湿の基本的な予防について、ご自身の生活を再度見直してみましよう。
冬の代表感染症であるノロウイルスやRSウイルス、コロナウイルスにも有効です。



●今月の一句 ●天体の音せり秋雨の陶器市
訪れた屋外陶器市は雨だった。客もまばらな中、陶磁器の触れ合うかすかな音と雨音に、美しいハーモニーを感じた。その時ヨゼフ・シュトラウスのワルツ「天体の音楽」の冒頭部分がふと頭に浮かんだ。「壺中天」を陶磁器のしずかな音に感じたのかもしれない。

石疼

冬のスキンケア

クイズ！

両手のひらに保湿剤を塗る量で適切なのは？

- ①指の第一関節半分くらい
- ②指の第一関節全部
- ③手のひらいっぱい



暑い夏を超えてすっかり冷え込む季節となりました。皮膚がかさかさして乾燥を感じる方も増えてきたのではないのでしょうか？

痒みがある時にすぐに薬に頼るのではなく、土台になる健康な肌作りをしましょう。自宅でする保湿のポイントをご説明します。



クイズ答えは...**②**です！



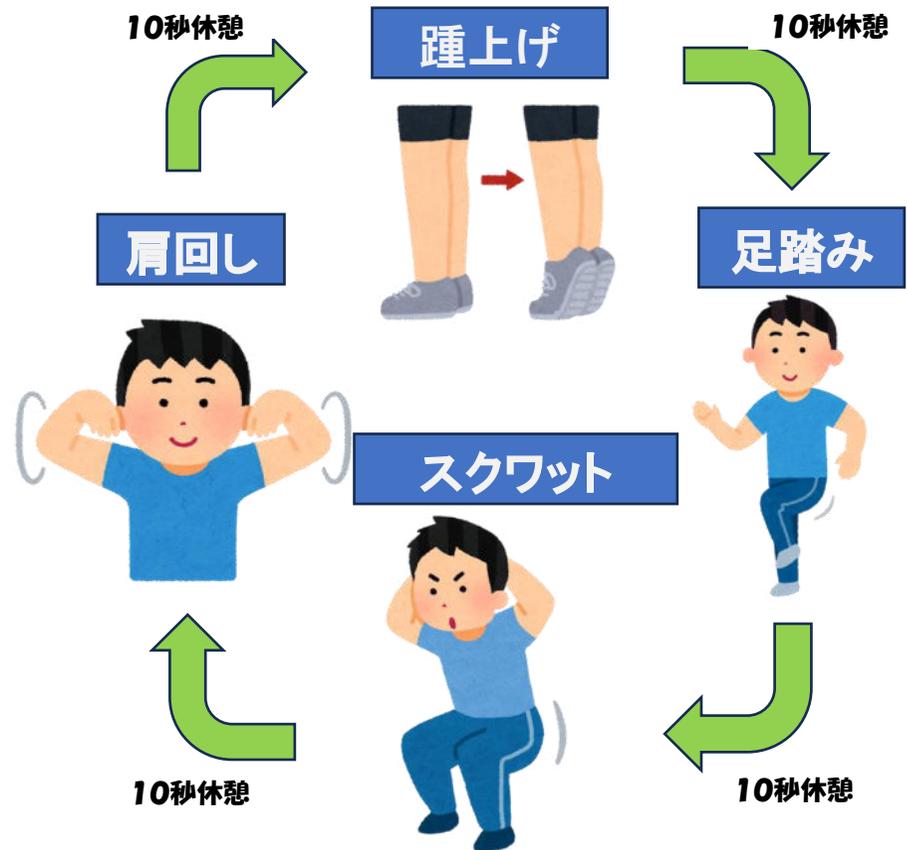
人差し指の第一関節分

目安としては、**ティッシュが張り付くくらい**といわれています。塗ってみると思った以上に多いと感じる方もいるのではないのでしょうか？**最も乾燥しがちな指先、爪まわりから塗り始めるのがおすすめ！**手の側面も忘れずに！

寒い...熊が心配...とは言わせない！

室内でできる有酸素運動

サーキットトレーニング 全身運動、心肺機能編
(各項目30秒実施し、10秒休憩しましょう
1~2周繰り返すのがおすすめ！)



「ゆるっとフレイル予防くらぶ」メニューより