



西村クリニック便り 第48号



年末年始のお休み

12月30日(日)~1月3日(木)

1月4日(金)午前診のみ診察しています

発行元

四條畷市楠公 1-14-6

西村クリニック

072862-3001

今年も冬場にさしかかりインフルエンザの流行する季節がやってきました。現時点では例年通りインフルエンザA型が散見されており、これが年末から年始にかけて流行し、続いてB型が流行するだろうと予測されております。

インフルエンザA型の特徴としてはカゼ症状に加え、高熱、関節痛、筋肉痛が著明で肺炎などを合併しやすいと言われております。

一方B型はA型よりも症状が軽度の事が多く、遂に腹痛、下痢などの消化器症状を伴う事もあり注意が必要であります。余談ですがインフルエンザにはこの他C型というのがあります。これは感染力が弱く感染しても鼻汁等の軽いカゼ症状で済むみたいです。

インフルエンザの予防としては一般に言われております通り、うがい、手洗いに加え、A型、B型両方の株が入ったインフルエンザワクチンが奨励されております。ワクチン接種を行っていても感染する事はありますが、感染しても軽症で済むことが多く、また肺炎などの合併症予防にもなるゆえ、まだ大流行しておらない現在、未接種の方は十二月中にも接種する事が勧められます。

さて不幸にしてインフルエンザにかかってしまった場合ですが、当院では昨年までは一回の吸入するだけで済むイナビルという吸入薬を処方しておりましたが、一回の吸入薬だけでは不安だという声もあつた為、今年からは一回内服すれば済む新薬のゾフルーザという内服薬を処方する予定であります。

また以前より言われていたインフルエンザ結核薬と患者の異常行動との関係ですが、厚労省より現時点では因果関係なしとの見解が示されておりますが、インフルエンザの感染自体による高熱からくるせん妄や異常行動がある様なのでやはり注意が必要でしょう。



院長 西村 幸

インフルエンザの予防接種はお済みですか？当院では確実に患者さまに接種いただけるようにワクチンを確保後にこちらから連絡を差し上げてからご来院いただいております。(ワクチンがない場合は予約を承っておりません)ご連絡があった患者さまは早急に保険証と診察券をお持ちいただきご来院くださるようよろしくお願い申し上げます。

あなたは“いびき”をかくと言われたことはないですか？または“寝てる時に息が止まっているように見える”などと言われたことがないですか？疲れやすい、睡眠をとっているはずなのに昼間眠い、目覚めが悪い、夜の頻尿などもその“いびき”のせいかも知れません。“いびき”は心臓にも大変な負担をかけます。ご心配な方(家族の方でも可)はお気軽にご相談ください。

診察時間外の体調不良でお困りの方は
まずはお電話でお問合せください(´-`)☆

編集後記

動物虐待反対の請願署名291名の方にいただき
11月27日(火)送付させていただきました
署名は来年2月末まで延長となっております<m(_)>

今まで卵はコレステロールの数値が上がる、食べ過ぎは動脈硬化の原因となるなどのお話を皆様もお聞きになったことと思います。しかし(健康な方は)卵は1日2~3個以上摂っても問題ないと研究発表がありました。卵はむしろ積極的に召し上がってください。先場所優勝した貴景勝さんは1日10個以上の温泉玉子を召し上がりパワーの源とのことです。温泉玉子(たれは除く)は喉越しも良く食べやすい上に消化もよく卵は万能の栄養素を含んでいます。(含んでいない栄養素はビタミンCです)また玉子焼きなどにした場合は油を使うと思いますがその場合は温め直しはせずに召し上がってください。油は温めると酸化し悪玉コレステロールになってしまうので玉子焼きなど油を使った料理は出来上がりをすぐに召し上がってください。酸化した食べ物が体内で酸素を酸化させると活性酸素となり様々な老化現象や病気を引き起こす原因ともなります。活性酸素を出来るだけ増やさず活性酸素の原因となる食べ物(食べ方)も毎日の食生活からできるだけ減らしましょう。
管理栄養士 西村 陸