



診察時間に間に合わない体調不良には まずはお電話でお問合せください

今年のインフルエンザは現在A型が下火となりB型が流行の中心になっておりますが、今年流行したA型は実は十一年前に新型インフルエンザとして登場したものであります。

十一年前に新型インフルエンザとして現れた時は特効薬のタミフルも備蓄されておらずパニックに近い状態となり大変でありましたが、十一年も経つと普通の季節インフルエンザとして定着しております。

今年に入って新型コロナウイルスの出現でパニックに近い状態となっておりますが、冷静に見れば十一年前の新型インフルエンザの出現と似た様なものだとも考えられます。

新型コロナウイルスの感染力は結構強いものの、毒性はそれ程強いとは考えられな
いと思われます。中国で多くの人が感染し亡くなっておられますが、中国という環境、衛生面でも医療面でも遅れている国だからその様な状態になっていると思われますが、ここ日本では医療体制も充実しており、中国の様な事にはならないと思われます。

現在コロナウイルスは全国的に拡散している様であります。春暖かくなつてくれば状況も落ち着き、インフルエンザの様になると季節的に流行する病気の一種になつていくと考えられます。

コロナウイルスの予防法としてはインフルエンザウイルスの様にマスクの着用、うがい、手洗いくらいしかないとされていますが、それ以上に鼻風邪くらいの軽症で済む免疫力をつけておくのが最も大切な事だと私は考えております。インフルエンザウイルスにしろ、コロナウイルスにしろウイルスをやっつけるのは結局は自分の免疫力です。(インフルエンザの薬はウイルスの増殖を抑えるだけで、本質的にウイルスを殺すものではない!) 従つていろんな外敵が体に入つてきてもそれに負けない様に自己免疫力を高めておくのが最大の予防法であります。

では自己免疫力を高めるにはどうしたら良いか。それは以前にもお話しした様に一番には体温を高める事が大切なのであります。体温を高める為には体を冷やす様な食べ物や摂り過ぎない事に加え、熱産生器官である筋肉量を増やす事がポイントであります。といつても無理に筋トレをせよというのではありません。日常生活で常に歩く事で下半身の筋力アップを図つていけば良いのであります。

これからコロナウイルスにしろインフルエンザウイルスにしろ色んな外敵が私達の体に入ってくるでしょうが、それに負けない体作りをしていく事が最も大切だと考える次第であります。

院長 西村 章

当院のリハビリ機で体を温めるのも良いです。また皆さんに人気のウォータベットは全身のリンパの流れを良くしむくみを取り老廃物を流します。毎日の生活の中で足をもむ肩をもむなどがあつても全身を一度に治療できることがあるでしょうか?興味のある方は院長までご相談ください。健康保険の適用で治療していただけます。

新型コロナウイルスの感染拡大を止めるため不必要な外出を控え人込みを避けたりする毎日です。当院ではお薬の配達も**無料**で承っております。ご希望される方は受付までお気軽にお申し付けください。

編集後記

もうすぐ春です

楽しいことを考えると

免疫力がアップするそうです(*^▽^*)

先日より猫の保護活動を個人でご尽力されてるクリニックの患者さんと野良猫を保護し避妊去勢しようと奮闘中です。猫は交尾すると必ず100%妊娠します。母猫は1回につき4~6匹の仔猫を産みます。母猫の妊娠期間は2ヶ月で多ければ年3回仔猫を産む計算になります。仔猫は早ければ6ヶ月で孫ねこを産める体になります。単純計算で1匹の母猫から1年で約100匹の猫が生まれることになります。殺処分6割が仔猫だそうです。避妊去勢した野良猫達は耳をカットされ“さくら猫”として地域の中で過ごします。“さくら猫”の概念はまだまだ普及していませんが短い野良猫の猫生をせめて虐めず見守ってやっていただけたらと思います。もし野良猫のことで困ったことがあれば獣医や保護団体の方(保健所に登録されてます)に相談するのも一つです。