

インフルエンザ予防!

毎年冬に流行するインフルエンザ。今シーズンは流行が例年より早く始まりそうですので、早めの予防、対策が大切になります。

インフルエンザを予防する策として「予防接種」が挙げられます。多くの方が受けられる予防接種ですが、受けたからといって、「絶対にインフルエンザにかからない」というわけではありません。かかりにくくなったり、重症化せずに比較的軽い症状で済むというのが、予防接種の利点となります。特に抵抗力の低い子供や高齢者の方は、予防接種をしつかり受けておいた方が安心です。

インフルエンザが猛威を振るうのは、12〜2月の寒さが厳しい時期です。ピークを迎える前に、早めの備えが必要です。

予防接種の時期と効果期間

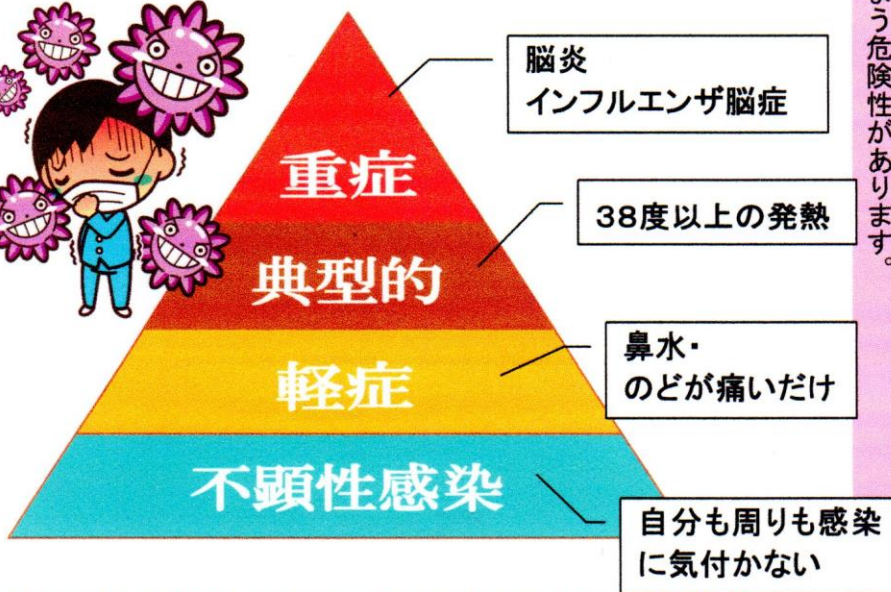
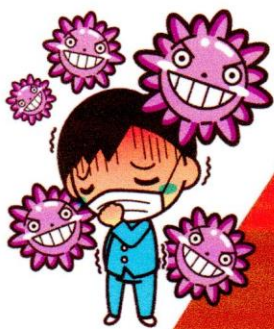
時期	11月	12月	1月	2月	3月
			流行のピーク		
予防接種時期					

ピークの1〜2ヶ月前に予防接種を受けるのが理想的。医療機関の8割は適正時期を11月としている。遅くとも12月には接種すると良い。生後6ヶ月〜12歳までの子供は接種が2回必要な事から11月の初旬までには、1回目を済ませるのが望ましい。

効果期間

1ヶ月目	接種	ウイルス抗体ができるまでに1〜3週間必要。
2ヶ月目	持続 ↓	出来た抗体は徐々に減りながら半年間持続する。
3ヶ月目		
4ヶ月目		
5ヶ月目		
6ヶ月目		

不顕性感染の拡大にも注意が必要!



不顕性感染と言って、インフルエンザに感染しているのに症状が出ないままインフルエンザが終わってしまう人もいます。この不顕性感染は、インフルエンザが発症できるほど体内に存在しない。発症する前に高い免疫力やワクチンによる事前の免疫力でインフルエンザに対処してしまう事で、誰も起こり得る事態です。

しかし怖いのは、インフルエンザが発症していない為に感染に気付かず、ウイルスを辺りに広げてしまう可能性があるという事です。インフルエンザは、どこから感染したのか特定しにくく、また潜伏期間がある為に知らない内に周囲にインフルエンザを広げてしまう危険性があります。

一般的なインフルエンザの
潜伏期間

★インフルエンザA型

1日から2日

★インフルエンザB型

1日から3日

潜伏期間と言うのは、感染してから症状が出るまで、もつとと言うと感染してから「症状を出せるほどウイルスが体内で増殖出来るまで」です。

病気に対する免疫力が強い、もしくは大人と子供の体力などで必要なウイルスは違ってくるので、潜伏期間に誤差が出てきます。

口コミ投稿お願いします!!

Google map『接骨院孝心』で検索
エキテン『接骨院孝心』で検索

↓
「口コミを書く」

一緒に写真を撮ってくださる方も募集中!

月に一度、お身体のメンテナンスはいかがですか

当院おすすめの自費治療の50分で全身をケア

じつは、大変お得です!(^^)!

プロスポーツ選手や著名人を治療した故小山田先生の酒マッサージ法を改良した独自の筋膜マッサージ法と、「はり」や「灸」、「骨盤や背骨の調整」、「最新の電気治療器」を使って、皆さまに最適な施術をご提案。もちろん、苦手なものは無理に押し付けません。骨盤や背骨の調整はやさしい方法もございます。施術方法で好きなもの、苦手なものがあれば遠慮なくお伝えください。

こんな方におすすめ

- ・患部だけではなく全身を治療したい。
- ・痛みがひどいから良い治療法があれば全部してほしい。
- ・頻繁に通えないから一度にしっかりと治療してほしい。
- ・治癒した後も不安だから定期的にチェックしてほしい。
- ・疲れがたまっている。ストレスで身体がだるい。眼精疲労や頭痛。
- ・花粉症の緩和。内科的疾患などの補助的治療をしてほしい。



また、自由診療ですので整形外科との併用も大丈夫。
どうぞお気軽にご相談ください。

今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検 索

去年は浜松エフエム放送『FM hello』の出演依頼を受けましたが、すでにその時間にはご予約の方がいましたので、お断りしました。お越し頂いている皆様が私には大切な財産です。本年も感謝の気持ちを忘れずに治療させていただきます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。(院長)



寝るのが大好きなので、ちょっとでも時間があるとゴロゴロしています。食べることも好きなので、ついつい食べ過ぎてしまいます。今年もテキパキと家事を済ませてゴロゴロ。そして、美味しいものをたくさん食べたいと思います。美味しいものの情報も募集中です！(鈴井真由美)



最近、どこへ行くにも車移動ばかりです。今年もっと歩くことを意識するようにしたいです。ツライのは嫌なので、電車やバスでも行ける近場の面白いスポットを見つけて健康的に楽しめる一年にしたいです。(松山)



去年1年間の家計簿を見直すともうまだ無駄使いが目立ちました。今年は少しやり方を変えて家計簿をつけていき、無駄遣いを減らしたいと思います。その浮いたお金でどこかに行けるといいな。(縣)



むちうち症(交通事故)、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検 索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設
Tel 053(451)4523

交通事故(自賠償)・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鴨江1-37-17

