

なぜ春に流行しやすいのか？

体調を崩しやすい理由

- ① 送別会、歓迎会、お花見など外出する機会が増え、また時間も長くなる。
- ② 新生活、新学期で生活のリズムが変わる。また無理をしやすい。
- ③ 昼間と夜の気温差が大きい。
- ④ 花粉症などのアレルギー症状により免疫力が低下しやすい。
- ⑤ 暖かくなり、感染症に対する意識が低くなる。



春といえば、インフルエンザの流行も終息し、ほっと一息できる季節となります。しかし、春に流行する感染症もあり、注意が必要です。
春に増える感染症といえば、風疹、麻疹（はしか）、おたふく風邪です。主に子どもの中で流行する病気ですが、大人がかかると重症化しやすく、中でも働き盛りの男性に多い風疹は、周囲へ感染が拡大しないように注意が必要です。

春の感染症に注意！

春に流行しやすい感染症 一覧

病名	風疹	はしか	おたふく風邪	感染性胃腸炎	マダニ媒介感染症
症状	発熱、発疹、耳の後ろのリンパ節が腫れる	発熱、鼻汁、目やに、全身の発疹	耳の下や顎の下がぷっくりと腫れる、頭痛、発熱	下痢、嘔吐、発熱	発熱、腹痛、嘔吐、食欲不振、頭痛、筋肉痛、出血症状
感染経路	飛沫感染、接触感染	空気感染、飛沫感染、接触感染	飛沫感染、接触感染	空気感染、接触感染	マダニにかまれることで感染
潜伏期間	4~21日	10~12日	14~24日	1~3日	1~3日



健康保険をお使いの患者様へ

年に2回程度、健康保険の定期的な調査が行われています。数か月前のことについて回答しなければなりませんので、見本をお作りいたします。**アンケートの様な用紙が送られてきたら、当院まで連絡くださいますようお願い申し上げます。**なお、取扱いに関して、問題はありませんので、引き続き安心してご来院ください。

心当たりはありませんか？

- ☑ 猫背で背中が丸い！ ☑ 肩や首がこる！
- ☑ 首が曲がっている！ ☑ 背中が疲れる！
- ☑ 腰が反りすぎている！ ☑ 腰が丸い！
- ☑ 足の長さが違う。 ☑ 骨盤のゆがみが気になる！
- ☑ 膝の筋肉が弱いと感じる！
- ☑ 姿勢を改善したい！ ☑ 健康的に美しくなりたい！

高周波電流や**EMS**の力で、

姿勢維持や関節の正しい動きを導く！

筋肉と神経を再教育！（促通と抑制）

簡単な運動も指導します！



根本的に改善したい方におすすめです！

※ 10日に一回程度、合わせてアクティベーターによる、頸椎と骨盤の調整を行うとさらに改善しやすくなります。

今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

休日には、オートバイで出掛けたり、波の良い日はサーフィンをしたりしています。ついでにカメラで景色や面白いものを撮ったりしています。どれも下手ですけど、それなりに楽しんでます。いろんな発見や勉強になることもあるんですよ。院長ブログやFacebookにアップしておりますのでご覧ください。Facebookの友達申請「鈴木孝次で検索」もお気軽に！（院長）



今月号の新聞にもありますが、我が家の娘（小4）も先月に胃腸を壊してしばらくの間、腹痛でダウンしました。食欲がなく、嘔吐はありませんでしたが、お腹の調子が悪くて痛みもあり泣いて苦しそうでした。まだまだ寒暖差もありますので、上手に重ね着をして体温調節やバランスの良い食事、質のよい睡眠をとって体調管理をしたいと思います。（鈴木真由美）



「おじいちゃんはデブゴン」私が最近観た映画DVDです。ジャッキーチェンの映画ではお馴染みのサモ・ハン・キンポーが監督・主演のアクション映画なのですが、アクションはもちろん、人情味あふれる主人公の描写が最高でした。ジャッキー映画がお好きな方にぜひオススメです。（松山）



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

