

赤尾FCタイムズ



発効日：11月1日 発行人：赤尾ファミリークリニック

「血圧の変化に注意をしてください。」

血圧は春から夏にかけて低く、秋から冬は高い変動があり、**季節変動**と呼ばれます。簡単に言うと、冬に近づくにつれ、血圧は高くなります。

何故なら体が寒さを感じると、身体を冷えから守るため、交感神経の働きが活発になり、血管が収縮して血圧が上がるからです。

11月になり、これからどんどん寒くなり冬の寒さへと近づいていきます。

そうすると、普段から血圧の高い人は、特に注意が必要です。**血圧が上がると、心臓や血管への負担がさらに大きくなるので、脳卒中、狭心症、心筋梗塞などを起こしやすいのです。**



更に高血圧の人の場合、**冷水に手を付けただけでも血圧が上がります。**朝の洗顔から、食器洗いなどの水仕事では、出来る限りぬるま湯を使うようにしましょう。また入浴時も脱衣所を暖め、浴室との気温差を少なくしましょう。

特に高齢者の方ほど、注意してください。

コラム

11月は紅葉のシーズンですね。特に宮島の紅葉は、11月中旬～下旬までが見頃です。

この時期になると観光客の方も多くなりますので、帰ってきた際は必ず手洗い、うがい、顔洗いをし、病気を防ぎましょう。

ご質問にお答えします

Q.何故医者にはインフルエンザにかからないのですか？

正直なところ、よくわかりません（笑）ただ、予防注射は必ず行っております。これは大きな予防となっていると思います。

また手洗い、うがい、マスクの使用を必ず行っています。加湿器も効果があると思います。



お知らせ 「ホームページから予約できます」

お電話受付時間 月曜～土曜の9：00～11：45 / 14：45～17：45
(水曜日：11：45終了 土曜日16：45終了)

ホームページの「診療予約」をクリックしインターネット予約番号をとってください。



赤尾FCタイムズ



発効日：11月1日 発行人：赤尾ファミリークリニック

「インフルエンザが忍び寄っています。」

10月の中旬頃から、例年では早い例でも冬休み前に発症することの多いインフルエンザの発生が、広島市でも報告されています。

中区のある小学校では、6年生のひとクラスで、16人のインフルエンザAの発症があったそうです。



当院でも、インフルエンザの予防接種が始まっていますが、正直、ワクチンを接種していれば、インフルエンザにはかからないと思っていられる方々も多いかと思えます。

国立感染症研究所インフルエンザウイルス研究センターの小田切先生もおっしゃっておられますが、「ワクチンはもちろん、インフルエンザにかかっても症状の軽減はありますが完全に予防することは難しい。」とされているのです。

どんなワクチンにも言えることだと思いますが、100パーセントの発症予防はできません。

ただ、インフルエンザワクチンを打った方がインフルエンザにかかられても症状はとても軽く、肺炎などの合併症も少ないように思います。

普段からインフルエンザにかからないよう、手洗い、うがい、無用な人込みには行かないことは心がけていただきたいと思っています。

おでかけシーズンの今こそ病気に注意を

2016年も残すところ、あと2ヶ月となりました。本当に1年があったという間だと感じています。

さて、11月は、七五三や紅葉のシーズンで、おでかけされる方も多いのではないかと思います。

同時に段々とインフルエンザや、RSウイルスなど、ウイルス性の病気が流行りつつあります。

寒い日々も続きますので、身体を温め、手洗い、うがいを徹底しましょう。

また秋が旬の食事は、健康にもとても良いものが多いです。（サンマ、里芋、ナス、栗、柿、さつまいもなど。）

旬の物も取りながら、日々体調には気をつけてください。気になる症状が出た場合は、お気軽に当院までご相談ください。

