



東陽病院内科医師 鈴木健士

健康ウォッチング

横芝町のみなさんこんにちは。今回は、これからの季節の大きな悩みの種となるインフルエンザについてお話ししたいと思います。

昨年の冬は日本中でインフルエンザが大流行し、多くの死者を出したことは記憶に新しいと思います。インフルエンザの流行は日本では冬に起こるのが普通です。それは寒いから、と思われるかも知れませんが、むしろ乾燥した空気の影響の方が強いようです。ウイルスが人から人へうつる時、乾燥した状態でないとき長く生存できないそうです。ですから湿度の低い冬がもっともウイルスの生存に適しているのです。また自然環境だけでなく、社会環境も影響があります。人口が多い都市部の方が人と人との接触が大きいのでウイルスがあまり長く生きていなくてもうつりやすく、流行しやすいのです。しかし、だからといって冬に人との接触をしないわけにもいかない

現在世界的にもっとも有効とされているのはインフルエンザワクチンの予防接種です。欧米では有効性は確実である、として高齢者や老人施設入所者、慢性肺疾患のある方などに接種を勧め、推進しています。日本でも昨年あたりから予防接種推進の勧告がなされ、ワクチン増産が始まっています。しかし、ワクチンを接種しても完全というわけではありません。ワクチンはその年に流行すると思われるいくつかのインフルエンザウイルスの型を予想してその型を組み合わせて造られます。ですから予想と違うウイルスには効きません。また「風邪」には効きませんのでご注意ください。風邪とは多種類のウイルスのよって起きる呼吸器感染症の総称です。その中でインフルエンザウイルスによる高熱を伴い、症状が強く、肺炎などの合併症を起しやすいものがインフルエンザです。ワクチンも

インフルエンザについて

でしょう。では、現実的かつ有効なインフルエンザ予防とは何でしょうか。

現在世界的にもっとも有効とされているのはインフルエンザワクチンの予防接種です。欧米では有効性は確実である、として高齢者や老人施設入所者、慢性肺疾患のある方などに接種を勧め、推進しています。日本でも昨年あたりから予防接種推進の勧告がなされ、ワクチン増産が始まっています。しかし、ワクチンを接種しても完全というわけではありません。ワクチンはその年に流行すると思われるいくつかのインフルエンザウイルスの型を予想してその型を組み合わせて造られます。ですから予想と違うウイルスには効きません。また「風邪」には効きませんのでご注意ください。風邪とは多種類のウイルスのよって起きる呼吸器感染症の総称です。その中でインフルエンザウイルスによる高熱を伴い、症状が強く、肺炎などの合併症を起しやすいものがインフルエンザです。ワクチンも

もちろんインフルエンザウイルスに対してのみ有効ですから、他の風邪を引き起こすウイルスには無力です。しかし、インフルエンザワクチンは専門家がその年の流行を十分検討し、組み合わせで造られているため、発病の可能性を最小限にできる効果はあるといえるでしょう。また、高齢者や肺疾患を持つ患者さんに対しては重症化を防ぐ意味でも、今後ますます普及していくでしょう。しかし、万能でないことも今述べた通りです。寝不足や過労などを避けて体力を維持し、せめて室内は加湿してウイルスとの接触を減らし、うがいなどで予防に努めるといった対策も大切だと思います。



着物のTPO

季節、場所、目的に合わせて



普段は洋服でも、お正月や成人式など、「こごぞ」という時に着物を着る人は多いのではないのでしょうか。TPOに合わせ、楽しく着物を着こなしましょう。

フォーマルな洋装と違い、着物は昼夜の使い分けがなく、季節や場所、目的に合えます。未婚女性の晴れ着である振り袖は、パーティーやお呼ばれなど、華やかな席に着用し、色や柄は華やかなものが選べます。

留め袖は、女性の第一礼装です。一般的に、黒留め袖は結婚した女性の着物。色留め袖は未婚の女性でも着られるとされています。家紋をいれた黒留め袖は式服として、色留め袖は着る人の個性を生かして、パーティーなどに用います。いずれも式服であることに変わりありませんので、着つけやコーディネートはきちんと決まりに従いましょう。

訪問着は、留め袖に次いでフォーマルな着物です。お茶会やパーティーなど、様々な場所で用いられ、デザインも豊富ですが、それだけに、行き先や目的に合わせた選び方をすることが大切

です。ホテルやレストランなど、洋風の場所ではモダンなものでOKですが、茶室や日本庭園などには和風で落ちついた感じのものを。もちろん、季節にあった柄を選ぶことを忘れずに。袖や小紋は、観劇や買い物など、街着として最も着る機会が多い着物です。袖は長く着られることを念頭におき、飽きのこないシンプルなものを選びましょう。小紋はワンピース感覚で、好みに合ったおしゃれなものを。

男性の着物は、袖やお召し方が一般的で、日常着でも外出時や来客時には羽織をつけるのが決まりです。羽織のひもは色物ですが、礼装の場合はすべて白でそろえます。

花火大会アンケート

調査の実施について

町観光協会では、今後の花火大会についての「住民アンケート」を実施いたします。(町民のみならず、1,000人を対象に11月中に実施)

皆様のご協力をお願いいたします。