



● インフルエンザの基礎知識

いまだ人類に残されている最大級の疫病とも言われ、毎年冬になると流行するインフルエンザ。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。今回はインフルエンザの基礎知識をご紹介します。

発行：まるやまファミリークリニック

Maruyama Family Clinic News Vol.009

Introduction of Staff

スタッフ紹介



理学療法士 原田 穂

クリニックに勤めさせていただいて7年が経ちました。これまで沢山の方と出会い、色々な思い出を作ることができて嬉しく思っています。私は肩が痛い、腰が痛い、体の動きが悪いなど皆様が抱えている問題の解決を手助けする仕事をしています。最近、LSVT-BIGというパーキンソン病の運動療法の認定資格を取得しました。体を大きく動かして脳を刺激し、体を動かしやすくするための運動です。興味がありましたら気軽に声をかけてください。



まるやまファミリー
クリニック

健康便り

師走となり 寒気いよいよ厳しく

お知らせ

人間ドック・脳ドック・大腸ドック・肺ドック 随時受付中！
詳しくはスタッフまでお気軽にご相談ください。



院長の巻頭言

年の瀬もいよいよ押し詰まり、いよいよ冬本番、寒さも本格的になってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。日中は暖冬と言われているように暖かいのですが、夜と朝はかなり冷え冷えしており、寒暖差により体調を崩しやすいですね。11月末から飯田下伊那地方でもインフルエンザが流行し始めました。今年からインフルエンザワクチンが新しくなり、4種類のインフルエンザに対応になりました。普通の感冒とは違いインフルエンザは症状が激烈ですから絶対にご免ですね。

12月は師走と書きますが、旧暦では12月の異名で、その頃は12月の下旬から2月の上旬頃までを表す言葉として使用されていました。師僧も走る多忙な月との意味です。誰もが年の瀬をひかえて何かと気忙しく慌ただしくなる時期で、どっしり構えて読経をする師僧までも走り回らなければと思わせる程の多忙な月であるとされています。私のクリニックも、12月は何かと忙しく、疲れがたまるこの頃であります。私の家庭もいろいろと慌ただしく、お世話になった方々や得意先への挨拶回り、忘年会など飲み会、年賀状作成、年末の大掃除などなど。子どもの頃は12月はクリスマスの月ですし、正月休みを控えて待つ気分はうきうきしております。年を重ねることに12月は1年で一番嫌いな月になったのは何故でしょうか。12月が終わるまでは何とか頑張りたいと自分に言い聞かす今日この頃です。12月が終わると増えてほしくないのがお年ですよね。お年をこれ以上取りたくないと思ってしまうのも12月と1月です。

さて、年を取ると1年が光陰矢のごとく非常に早く感じるのは何故でしょうか。異常気象により地球の自転速度が速まっているからでしょうか？そんなことは絶対ありませんよね。ジャンネの法則を知っていますか。この法則は、19世紀のフランスの哲学者のポール・ジャンネ (Paul Alexandre René Janet) が提唱し、甥の心理学者であるピエール・ジャンネ (Pierre Janet) が著作で紹介した法則です。主観的に記憶される年月の長さは年少者にはより長く、年長者にはより短く評価されるという現象を心理学的に解

明しました。簡単にいうと、生涯のある時期における時間の心理的長さは年齢の逆数に比例する(年齢に反比例する)ということです。例えば、50歳の人にとって1年の長さは人生の50分の1ほどであるが、5歳の人間にとっては5分の1に相当する。よって、5歳の人間にとっての10年間は5歳の人間にとっての1年間に当たり、5歳の人間の1日が50歳の人間の10日に当たることとなります。この時間的心理現象は非常に興味深いですね。昨今こんなに世の中に情報があふれていて見聞きすることが沢山あるはずなのに経つ時間速いというのは、人間は以外に単細胞動物よりも単純にできているのでしょうか。

他の理由として考えられることは、生活に新鮮味がなくなることです。子どもの頃はまだ知らないことが多く、毎日のように新しい経験や発見があるでしょう。しかし、大人になってしまえば知り尽くしてしまうものが多く、そのような新しいものに出会えるチャンスは少なくなります。人は未経験のものをやっているときは、それが強く意識に残り時間が長く感じるもので、慣れてしまえばそれによって時間の長さも気にならなくなり、早く感じるようになります。結果的に、子どもの頃は新しいことが多いので時間が長く感じるようになり、大人になれば新鮮味のあるものに接する機会が少なくなり、時間があっという間に過ぎ去ってしまうのです。さらに、大人になると新鮮味が少なくなるだけでなく、同じことを繰り返す頻度も多くなり、それによってさらに時間の経過が早くなるのでしょうか。いわゆるマンネリ化です。

そんな訳で人間が年を取ると切なさや日々のマンネリ化にあるのかもしれませんが。若い頃のように新しいトキメキとの出会いを求めて来年一年をすごしてみたいと思っています。皆さん、ごきげんよう、良いお歳をお迎えください。



まるやまファミリークリニック院長

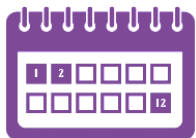
医学博士 丸山 哲弘

インフルエンザとはどんな病気？

い まだ人類に残されている最大級の疫病とも言われ、毎年冬になると流行するインフルエンザ。ここでは知っておきたいインフルエンザの基礎知識をご紹介します。

インフルエンザとは

流行時期



12月>>2月

感染者数



1000万人

死亡者数



1万人

国内では例年12月に入るところから流行が始まり、1月から2月の間にピークを迎えます。例年のインフルエンザの感染者数は、国内で推定約1000万人とされており、うち約1万人が直接的または間接的にインフルエンザの流行によって死亡しています。

インフルエンザは一般のかぜと比べて、感染力が強く、また重症化もしやすい疾患です。

インフルエンザと風邪の違い

イ ンフルエンザを一般的なかぜと比べてみると、出る症状はかなり似ています。ただし全体的にインフルエンザの方が強い症状が出やすいということがあり、それぞれの傾向を比べてみると、次のようなことがいえます。

+ インフルエンザ



+ 一般的な風邪

ある	頭痛・関節痛	ある
ある	鼻水・鼻づまり	より強い
より強い	のどの痛み	ある
より強い	寒気・ふるえ	ある
高熱(38℃以上)	発熱	ある
発熱までが急激	発熱の時期	発症から時差有

発症(だるさなど何らかの症状)してから発熱のピークに達するまでの時間は、インフルエンザの方が短いと言われています。インフルエンザでは、のどの違和感があると思ったら、急に熱が上がリ、半日で40℃の発熱が出た、というようなことも珍しくありません。

インフルエンザのハイリスク群

イ ンフルエンザは過去に世界的な大流行「パンデミック」を起こしました。インフルエンザのパンデミックには、スペインインフルエンザ(1918年)、アジアインフルエンザ(1957年)、香港インフルエンザ(1968年)、ソ連インフルエンザ(1977年)などがあり、スペインインフルエンザでは、日本で約38万人の死者が出たといわれています。過去のパンデミックの経験などから、特に注意が必要なグループを「ハイリスク群」と呼んでいます。

インフルエンザのハイリスク群

- 高齢の方(65歳以上)
- 基礎疾患を持つ方
 - ・慢性呼吸器疾患(喘息、COPD、肺線維症、肺結核など)
 - ・慢性心疾患(弁膜症、慢性心不全など)
 - ・代謝性疾患(糖尿病、アジソン病など)
 - ・腎機能障害(慢性腎不全、血液透析、腎移植後など)
 - ・免疫機能不全(ステロイド内服など)
- 妊娠中の方、乳幼児



インフルエンザ予防のポイント

流 行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないためにも、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。



1 最大の予防法はワクチン接種

最大の予防法は、流行前にインフルエンザワクチンの接種を受けることです。ワクチンの接種で、インフルエンザに感染しにくくなりますし、かかったとしても軽い症状ですむことが証明されています。

2 日常生活における予防法

- ✓ 人ごみを避け、外出時にはマスクを着用しましょう。
- ✓ 帰宅時には「手洗い」「うがい」をしましょう。
- ✓ 栄養と休養を十分にとりましょう。
- ✓ 室内では加湿と換気をよくしましょう。
- ✓ 咳やくしゃみをしているときはマスクを着用しましょう。



血圧脈波検査装置



血管の硬さが分かるCAVi(心臓足首血管指数)を測定

C AVi(キャビィ)は大動脈を含む「心臓(Cardio)から足首(Ankle)まで」の動脈(Vascular)の硬さを反映する指標(Index)で、大動脈の進展性の低下は心疾患の発症や予後を規定する因子となることが知られており、早期診断と管理に役立ちます。CAViは年齢と良く相関することから、老化を反映する指標としての有用性が知られています。また患者様にわかりやすいよう「血管年齢」表示機能を搭載しています。