

## クリニックだより2017年12月号

早いもので今年も残すところあとわずかとなりました。  
師走を迎え、本格的な冬の訪れを感じる今日この頃です。

さて、12月に入り各地でインフルエンザの流行期に入ったという報告  
が上がってきている様です。

クリニックでもインフルエンザの患者さんが徐々に増加傾向にあります。  
インフルエンザの感染を広げないためには、みんなの「かからない」  
「うつさない」という気持ちが大切です！

手洗い、うがいやマスクの着用などを心掛けましょう。  
また、空気の乾燥も大敵です。特に乾燥する室内では、  
適切な湿度(50～60%)を保つ事も効果的です。

その他に、正しい歯磨きをする事も予防になるといわれています。  
実は、驚くほど大量の細菌が生息している口腔内。口腔内の細菌はインフ  
ルエンザウイルスを粘膜に侵入しやすくする酵素を出すため、口腔を不  
潔に保っていると、インフルエンザに感染しやすくなるともいわれてい  
るそうです。正しい歯磨きの仕方は、1か所につき20回以上、歯並びに合  
わせて歯ブラシを動かします。時間にすると最低でも3分。  
睡眠中は唾液量が減り、細菌が繁殖しやすい状態になるため、夜は特に念  
入りに磨き、朝は起きてすぐに磨く事が効果的だそうです。

規則正しい生活で免疫力を高め、体調をととのえて、  
元気に年を越しましょう(^ ^) /

☆現在、年長さんでMR第Ⅱ期の接種を済まされていない方は、来年の  
3月末が期限となっております。お早目に接種予約をお願いします。

なかじまクリニック小児科・循環器科



なかじまクリニック小児科・循環器科

