



## 鳥インフルエンザについて



近年、鳥インフルエンザ（H5N1）が鳥から人に感染する事例が数多く報告されています。この鳥のインフルエンザウイルスが変異し、新型インフルエンザが発生する可能性が危惧されています。新型インフルエンザが発生し人から人への感染が起こりますと、人類のほとんどが免疫を持っていないために、世界的な大流行が引き起こされ、大きな健康被害とこれに伴う社会的影響が懸念されるものです。

新型インフルエンザ発生時には、感染の広がりを抑え（感染して症状のある人は、病気の悪化や周囲への感染を防ぐために、自宅で休養する。咳やくしゃみをする際にはティッシュで口元を覆うか、マスクを着用する）、被害をできる限り小さくするために、国や自治体における対策はもちろんの事、一人一人が必要な準備（新型インフルエンザが流行して、外出を避けるべき事態となり、物資の流通が停滞することを想定して、普段から食料品や日用品を備蓄しておく。N95レベルのマスクを用意しておく。）を進め、実際に発生した際は適切に対応していくことが大切です 厚生労働省ホームページより

## ～六月、七月、八月の養生法～

日和だよりではおなじみ(?)になりました、東洋医学の古典である『黄帝内経素問』では夏は『蕃秀（ばんしゅう）』と云っています。蕃は茂る、秀は美しいといった具合に、草木万物が成長し充実し、いきいきとしている様をあらわしています。この時期は夏の陽気とともに、体の中にも陽気が満ち溢れていますので、できるだけ陽気を発散することが一番の健康法となります。

具体的には、日光浴をして出来るだけ汗を多くかくようにしましょう。

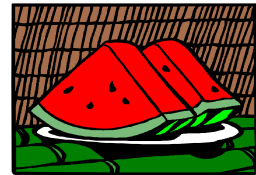
夏の時期に汗をかくことによって、皮膚にある汗腺や皮膚呼吸の機能が増し、体温の調整がよくなり秋以降に風邪にかかりにくくなります。

暑いからと、冷たい食べ物や冷房などで体を冷やすと、胃腸の働きが弱くなり、さらに血行が悪くなり体がだるくなります。暑い夏こそ、暖かい物を食べて、日光を浴び末梢の血行を良くしてしっかり汗をかくことで、陽気を発散させ、体にたまった毒素やストレスも出してしまいましょう。

ただし、気候が暑くなり血行が良くなると心臓が疲れやすくなりますので、あまり怒ったりすることはよくないようです。カラオケで大きな声を出すぐ

らいがよいですね。食べ物では心臓に良いとされる苦味を多めに摂られると夏を快適に過ごせます。

### ～夏を乗り切るメニュー～ 夏バテ防止に！



#### スイカの白身と枝豆炒め

スイカの白身には赤い部分より利尿、解熱、解毒効果があります

材 料            スイカの皮   500g            枝豆（豆のみ）   100g  
                         ピーマン   2個   万能ねぎ            塩            油            オイスターソース

- 1、スイカの食べ残しから、緑の皮を剥き2センチ程の千切りにする。
- 2、1に塩を大きじ1かけて1時間つけておき水気をきっておく。
- 3、枝豆の豆を油で先に炒め、2のスイカ、千切りにしたピーマンを加えさらにしっかり炒める。
- 4、オイスターソース大きじ2で味をつけ、ネギを散らせば出来上がり。

#### これらの症状はありませんか？

日中から眠い、特に午前中に身体が重だるい、髪の毛が油っぽくなる、口内炎、口臭、頭が締め付けられるように痛む、腱鞘炎、下利や軟便（便が便器に残る）、水虫、目やにが多くなるなど…

これらの症状は梅雨の時期に特に多い症状で、梅雨時期の湿気と関係します。飲食物などから身体に水分が入り、体の中に湿気が溜まると特にこのような症状が出ます。普段より胃腸の弱い人は特に注意が必要です。水分の取りすぎには十分注意しましょう。

食べ物でも、水を加えて練り上げるような物（うどん、パスタなどの麺類、お好み焼きなどの粉物）は、水分が中に含まれ出にくくなっていますので少し控えるようにしましょう。逆に利尿効果のある、きゅうりなどが良いです。

この時期に起こった腰痛、関節痛、五十肩には特にお灸が効きやすいので（お灸の熱が湿気をとばす働きがあるため）、家で自分自身の痛い所（阿是穴と云って、家庭でも使えるツボです）にお灸を試してみるのもいいと思います。

#### はり灸治療には健康保険が使えます。

当院でお渡しいたします同意書を使用していただく事ではり灸治療に保険が使えます。治療費につきましては、保険適用30分治療で¥300～¥950      60分治療で¥1500～¥2800です。

30分治療は週1、2回来られる方で慢性的な疾患を長期的に治療していきます。

寝たきりの方、介護が必要な方に関しましては、保険による出張治療もいたしております。費用は¥0～¥500です。