



たけおクリニック通信



院長 竹尾浩紀からご挨拶



10月になりました。今年は夏の暑さが特別だったこともあり、秋を飛び越し冬になるような印象もあります。さて今月からは、インフルエンザ予防接種が始まります。毎年のことなのでそれぞれにご意見をお持ちと思います。本当に医学的に正しい解釈とはどんなものでしょう。以下に箇条書きにします。

- 1、その年インフルエンザに罹る可能性を、60%以下にする
- 2、インフルエンザに罹った場合、高熱が出たり入院したりする可能性を下げる
- 3、インフルエンザに罹った場合の死亡率を劇的に下げる
(尚、これらの効果は、高齢者、乳幼児、老人ホーム入居者、心筋梗塞のある人、糖尿病のある人により強く期待できます。)

*これらの項目の効果は、検討の仕方、研究の方法により異なります。

*最近報告された例をあげると「ある日本国内で、インフルエンザに罹る確率がある年は15%でした。予防接種によりこれを8%に下げることが出来ました。」というものがあります。

これらの感想は人それぞれだと思います。ただし、少なくとも社会全体から見てインフルエンザ予防接種がメリットを持つことは明らかです。確かに大変不幸な副作用事故はあります。そして、それを根絶することは不可能だと思います。ですから慎重に接種を進めることが大切だと思います。

無理なくお過ごしください。

10月のコラム



10月になりました。

1か月前は汗だく汗だくの毎日でしたが、朝晩涼しくなりました。

気温差も激しいので、体調を崩しがちです。

気温に合わせた生活をしていきたいですね。

今月から糖尿病で通院されている患者様を対象にいろいろお声掛けをしていきます。

楽しくお話しできるようにスタッフ一同心がけていきますので、ご協力をお願い致します。

秋の味覚には栄養がいっぱい

☆秋の魚といえばサンマ☆

サンマにはビタミンA、B2、B12、鉄分が多く、栄養たっぷり。また青魚特有の頭の働きがよくなるとか視力向上に役立つDHA（ドコサヘキサエン酸）や、血液中の脂肪、特に中性脂肪とか、コレステロールを減らして、血をさらさらにするEPA（エイコサペンタエン酸）なども多く含まれています。高血圧改善、脳血栓などの予防、癌の予防などにもいいそうです。そんなわけで三陸地方などでは昔から「サンマが出るとアンマが引込む」なんて言われているそうです。



ありがとう



最後までお読みいただきありがとうございました。これからも発刊を頑張りますので、どうぞよろしくお願致します。第29号もお楽しみに！

2013年10月発行 第28号

たけおクリニック 院長 竹尾 浩紀
〒154-0004 東京都世田谷区太子堂 4-22-7 森住ビル 3F
TEL : 03-5433-3255 FAX : 03-5433-3256
HP: <http://www.takeo-clinic.com/>

