

VOL.4

# ゆらうみ 通信 11月



●土日も診療しています ●女性スタッフがいます ●お子様連れOK ●痛くない優しい施術

## 秋になりました

こんにちは。先月は本当にきれいな中秋の名月でしたね。朝晩がすっかり秋の空気になり、少し肌寒さを感じる季節となりました。就寝時の格好も半袖から長袖へ着替えた方も多いのではないのでしょうか？日中に着る服もそろそろ衣替え。私も先日、天気の良い日に、この夏一度も着なかった服や、もう着なそうな服をたくさん処分して、（H&Mでリサイクルに出しました）夏の疲れとともにスッキリ衣替えを終えました(^^)みなさんも、タンスやクローゼットの中を整理して、いっきに衣替えをしましょう！とってもスッキリします！H&Mのリサイクルは1袋500円のクーポンももらえてお得ですよ☆

## 11月のお知らせ

11月のお休み

毎週火曜日

11月23日（月）勤労感謝の日

11月29日（日）は午後診療のみとなります。



## 10月は息子の2歳の誕生日でした！

10月21日、ゆらうみの営業部長こと、私ども息子（智介）の2回目の誕生日でした。

最近はペダル無し自転車、ストライダーを乗り回しております。言葉もたくさん話せるようになり、うれしいときはうれしい！嫌なときは嫌！と体いっぱい表現してくれます。相変わらず、車と電車が大好きで、最近のお気に入りのキャラクターは、ディズニー映画のカーズに出てくる主人公のライトニングマックイーン・・・かと思いきや、びっくりしてひっくり返るトラクターが好きなのです。毎週日曜日は、保育園がお休みのため院に連れて来ておりますが、来院された患者様には、ご迷惑のかからぬよう努めてまいりますので、これからも何卒よろしく願いいたします。

| 診療時間/休診日    | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:00~12:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 15:00~20:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

### 予約制

午前10:00~12:30

午後15:00~20:00

土曜日は午後のみ診療

休日：火曜日・祝祭日

〒113-0022

東京都文京区千駄木3-39-1

TEL **03-5685-6877**

HP <http://www.yuraumi.com/>



## 新料金

- 全身の治療  
60分前後 6480円
- 部分治療  
30分前後 3890円
- 鍼灸の全身治療  
60分前後 6480円

注：さらに時間が必要な場合はご相談の上時間を延長させていただく場合があります。

- 美容鍼（首・肩の施術+美顔鍼）  
60分前後 6480円
- 美顔鍼（表情筋マッサージ+顔鍼）  
40分前後 4320円
- リフレクソロジー（足裏～ふくらはぎ）  
30分前後 3890円

## ゆらうみ鍼灸接骨院でできること

腰痛・肩こり・首の痛み・頭痛・  
手や腕、肘の痛み、痺れ・足のむくみ・リンパ浮腫・膝痛・眼精疲労・耳鳴り・めまい・動悸・息切れ・鼻詰まり・咳・胃の不快感・つわり・自律神経失調症・生理痛・月経不順・月経前症候群・不妊・妊娠中の不定愁訴など

## インフルエンザ

現在までに発見されているインフルエンザにはA型、B型、C型がありますが、C型については、多くの方が幼少期に感染し、終生免疫（一度かかると二度とかからない）となることが多く、流行しないため、主に流行するのはA型、B型とされています。

一般的にB型よりもA型のほうが重症化しやすく、肺炎などの合併症を起こしやすいようです。

では、インフルエンザと風邪の症状の違いについてですが、一番わかりやすいのが熱です。インフルエンザにかかると、40度を超える高熱が急激に現れます。風邪の場合は、上がっても37度台の熱で症状は比較的ゆっくり現れます。のどの痛み、咳、鼻水は同じですが、インフルエンザの場合は、関節痛や筋肉痛が出現します。

インフルエンザが活発になる条件は、気温20度。湿度20%といわれています。今年のシーズン到来は11月下旬～で、1月～3月にピークを迎えます。

感染経路は飛沫感染・接触感染で、感染者の咳やくしゃみした時の水しぶきを人が吸い込んだり、汚染されたものに触れることで感染します。

予防するには、その水しぶきを吸い込まないようにマスクをすること、もし近くに感染者がいたとしても、体内に取り込まれる前にはうがいや手洗いで防ぐことができます。また、インフルエンザは、アルコール消毒が有効です。携帯用のアルコールがあるといいと思います。室内は乾燥を防ぐために、加湿器で湿度50%くらいに保つようにするとよいでしょう。

## インフルエンザワクチン

みなさんはインフルエンザワクチンについてどう思われていますか？

よく、ワクチンをうっても型が違えば効かないとか、副作用で頭がおかしくなるんじゃないかとか、中には、今までかかったことがないから自分は強い抗体を持っているからかからない、という方もいらっしゃいます。

ではワクチンとはどういったものか？

じつはワクチンにインフルエンザにかからないようにする力はありません。ワクチンとは、重症化するのを防ぐ・・・ことを期待するもの。だそうです。厚労省のHPに書いてありました。

ですから打つも打たないもあなた次第。インフルエンザが怖いのは、かかることではなく、重症化して新たな病気を誘発することなので、そのリスクをなるべく最小限に抑えようとするのがインフルエンザワクチンだということです。

とくにハイリスク群といわれる高齢者の方、妊娠中の方、乳幼児は肺炎や気管支炎、脳の炎症などの合併症を起こす危険性が高いため、ワクチンの接種を推奨されているというわけです。

参考までに、今年のインフルエンザワクチンは、カリフォルニアA型、スイスA型、ブーケットB型、テキサスB型の株が入っているようですよ。だいたい一回3000円が相場です。