



クリニックだより



猛暑続きだった今年の夏もやっと過ぎ去り、朝晩はめっきりと涼しさを感じる季節になりホッとしている方も多いのではないのでしょうか。

今年の夏は、猛暑もさることながら全国的に大雨による災害が相次ぎ、追い打ちをかけるように、次から次へと台風が発生し、中でも21号・24号は猛烈で、日本をほぼ縦断してあちこちで甚大な被害をもたらしました。幸い新居浜地区は大した被害はありませんでしたが、全国的に交通網が寸断され、出張などで移動を余儀なくされていた方は大変な打撃を被ったことと思います。

さて、秋といえば皆さんは何を思い浮かべますでしょうか？ほとんどの方が、「食欲」「読書」「紅葉」「スポーツ」「芸術」「月見」「秋の七草」などのさわやかなイメージを持つのではないのでしょうか。確かに、うっとおしい夏と違い地方祭頃を境に、空気は澄み渡り何をしても心地よい季節が到来します。

しかし、残念ながらいいことばかりではありません。この時期になると、日によって、あるいは一日の中でも寒暖の差が激しく、体温調節が極めて困難な時期でもあるのです。さらに、夏の疲れがたまっていることも相まって、風邪をひいたり自律神経が乱れ体調を崩すことも多くなります。衣服をこまめに取り換えて体温調節に努め、入浴・ストレッチなどを活用して心身ともにリラックスさせて体調を崩さないように十分ご注意ください。

さて、もうすでにインフルエンザワクチンの接種が始まっていますが、今年は9月にあちこちで散発的に季節性インフルエンザの発生が報告されています。昨年同様早めの流行が危惧されます。昨年は、ワクチンの供給が不足気味で、ご迷惑をかけた方も多かったのではないのでしょうか。

今年は、決して潤沢とは言い切れませんが昨年よりは大目に供給されるとの予想です。特に、お子さんやご高齢の方、公共施設にお勤めの方や医療関係者、介護福祉施設の職員さん等はできるだけ早めの接種をお勧めします。

また、高齢者肺炎球菌ワクチン公費助成対象の方はインフルエンザワクチンと同時に接種をお勧めしますので、参考にしてください。

では、お体ご自愛のほど！！