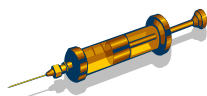




朝晩めっきり寒くなりました。  
朝もお布団からなかなか起きられない  
ですね。( ^ \_ ^ )v あと1分!なんて思  
いながらばたばたの毎日です。風邪予防  
の為睡眠栄養保温を心がけましょう。



## インフルエンザ



名前の由来：インフルエンザという用語は14世紀のイタリアのフィレンツェで、「寒さの影響」「星の影響」を意味する言葉としてインフルエンツァ(influenza)と呼ばれていたことがその起源の様です。

流行の秘密：インフルエンザウイルスは1年中いるのに、どうして冬になるとインフルエンザが流行するのでしょうか。ウイルスにとって温度20度前後、湿度20%前後が最も生存に適した環境です、冬の気象条件はウイルスにとって非常に都合がよいのです。人側の要因として、寒いと、鼻・のど・気管などの血管が収縮して線毛の動きが鈍くなります。線毛はウイルスや細菌の侵入をできるだけ少なくする働きをします。線毛の動きが悪くなるとウイルスが侵入しやすくなります。インフルエンザの潜伏期は非常に短く、短期間で大流行を引き起こしてしまいます。また、特定のウイルスに感染して回復すると私たちの体にはそのウイルスに対する抗体ができて、二度と感染しないのが普通ですが、インフルエンザに何度もかかるのはウイルス側が生き延びるために遺伝子の配列を少しずつ変え、免疫の網の目をくぐりぬけようとするからです。

### 1. インフルエンザに負けないためには

- \* 過労をさげ十分な睡眠と栄養と休養をとる
- \* うがい、手洗いを励行し人ごみを避ける
- \* マスクをする
- \* 加湿器などを使用する
- \* ワクチンを接種する



職員講習会が先日行われました  
みなみメンタルクリニックの南院長  
が「うつ病」についてお話ししてくれ  
ました。

働きやすい職場でこそ患者様に  
より良い接し方が出来ると思います。