

ナチュラルタイムズ

フラワーロード服部内科 2008年6月号 Vol. 25

神戸市中央区布引町3丁目1-7
神戸クリニックビル2階
JR三ノ宮駅より北へ、加納町交差点南
http://www.hattori-naika.com
(078)222-5566



新型インフルエンザ、どうすればいいの？

連休の合間に今年から非常勤講師を務める神戸市看護大学へ行ってきました。統合医療論について連続2週の講義を行いました。新しい看護大学の教育カリキュラムはすばらしくまた学生たちの感性も豊かで、近い将来の医療現場で大きな力になる人たちが育っていることを知って頼もしく思っているところです。



さて、今年のお正月にお屠蘇気分も吹き飛ばすような番組が2夜連続NHKでオンエアされました。三浦友和主演の新型インフルエンザ流行のドラマとドキュメントです。ご覧になって不安や心配を感じた方も多いと思います。また5月下旬からは新聞各紙で鳥インフルエンザと新型インフルエンザに関する記事が目につくようになっています。

新型インフルエンザの世界的大流行 (= パンデミック) の警戒水位がじわじわ上がり続けているのです。世界の専門家たちはH5N1 ウィルスによる鳥インフルエンザからいつ新型インフルエンザが発生してもおかしくない、このふたつの言葉は本質的に同義語であるといっても過言でない、時間の問題でいつか必ず発生すると警告しています。前回のパンデミックは大正年間 1918 年のスペイン風邪でした。航空機がなかった当時より世界はずっと狭くなっています。ひとりひとりが正しい知識をもって心構えをしておくことが決して早すぎはしないと専門家は言っています。



鳥インフルエンザの人への感染は 1997 年の香港、2003 年中国に始まりベトナム、タイ、カンボジアなど東南アジアさらにトルコ、イラク、エジプト、アゼルバイジャンで発生。現在最も死亡が多いのはインドネシアです。いずれも高い致死率です。感染した鳥やその排泄物を素手で触ったり調理して大量のウィルスを吸い込むと発病します。ウィルスが変異して人から人へ爆発的に感染するようになるとこれが未知の疾患、新型インフルエンザパンデミックです。市民レベルでのパンデミック・インフルエンザの感染リスク対策はいくつかの簡単な予防方法を組み合わせて行うことができます。

感染が発生した場合、感染予防のため不要不急の外出は避け自宅待機する 外出から帰ったら手を洗って(重要。2月号参照) 洗顔してできれば洗髪も 感染経路は飛まつ感染。咳エチケットを守り(4月号参照)人ごみでは高機能マスクを着用 食器やテーブルなどにもウィルスが付着していることがあるので消毒を 流行期間は約2ヶ月程度続くため最低2週間程度の食料品・日用品を備蓄 有効な消毒剤は消毒用エタノール(アルコール) 塩素系漂白剤(500倍希釈)や75・1分間の加熱(熱湯、ドライヤー、アイロン) 発熱した場合は保健所にすぐに相談する 情報収集をする(米国CDC勧告)

ここ数年、若い人の中で麻疹(はしか)が流行し日本は世界からはしか輸出国との不名誉なレッテルを貼られています。行政だけに頼っているだけでは備えが遅れる可能性があることを懸念します。なお今回の情報の出典は小樽市保健所です。www.superinflu.com



院長 服部かおる

本のご紹介



保険医協会のセミナーでメリーウィン・アシュフォード医師にお目にかかりました。1985年ノーベル平和賞を受賞した核戦争防止国際医師会議の元会長。カナダ在住。たいへんおだやかで暖かいお人柄で7人の子供の母。戦争や暴力のない世界は不可能とか世界平和なんて話は自分には関係ないと思っておられる方にお薦めしたい本です。

「平和へのアクション101+2」かもがわ出版



アロマで虫除け対策

これからの季節にぴったり、ナチュラルライフに!

虫除け効果のある精油でポピュラーなもの

シトロネラ、ユーカリ、ゼラニウム、レモングラス

アロマポットを使用した芳香浴、

外出時にはスプレーがおすすめです。

虫除けスプレーの作り方

1. 無水エタノール5mlに精油10滴を加えよく混ぜます。
2. スプレータイプの容器に移し、水45mlを加えます。
3. 使用前に毎回よく振り、肌の露出部位にスプレーします。

注: スプレーはこまめにつけなおしてください。

2週間を目安に使い切りましょう。看護師 氏平



ヨーガセラピーが始まりました!



ゆっくりした動きのヨーガで、どなたでもご参加いただけます。呼吸に合わせて動き、ゆったりとした時間、こころとからだに耳を傾けてみませんか?



毎週水曜日の午後1時30分~2時45分

午後6時30分~7時45分(およそ75分)

参加費: 2000円(一回ごと)回数券 4回7500円(6週間有効)
8回 14000円(12週間有効)

持ち物: 動きやすいパンツスタイル、タオルをお持ちください。

場所: 当ビル9階ホール

ご予約・お問い合わせ TEL 090-1143-3258(木村)

EMAIL kerala@gaia.eonet.ne.jp

「鍼灸師・アロマセラピストでもあります。生まれ育った神戸を中心に活動中。どうぞよろしくお願ひいたします。」

講師; 木村 明代

編集後記

先日カフェのお手伝いに行きました。大好きなケーキ作りを任せられ、4台分のガトーショコラ作りに挑戦! チョコとココアマミレになり腕も筋肉痛・・・焼きあがる頃には匂いだけでおなかがいっぱいになりました。ダイエットには大量のケーキ作りが効果的かもしれません。受付 T



