



博多おおぞらニュース

平成30年11月



インフルエンザ予防接種はお済みですか？

例年、流行し始めてからワクチン接種をされる方もおられるかと思いますが、ワクチン接種をしてから効果が現れるのは2週間程してからです。毎年12月から3月ごろにかけて流行しますので、11月中の接種をおすすめします。



「インフルエンザワクチン接種をおすすめする理由」

- ・罹患の可能性が減り、かかっても重篤化を防げる。
- ・合併症の可能性も下げる。

インフルエンザにかかると、学校や職場を数日間休まなくてはなりません。
ワクチンで防ぎましょう。



気温が下がり、空気が乾燥してくると、インフルエンザだけではなく、くしゃみや鼻水、咳などに悩まされるいわゆる「風邪」の症状がみられてきます。多くは200以上もあると言われるウイルス感染によるもので、種類や型が異なるたびに風邪を引くことも少なくありません。少しでも早く症状を軽くしたいですね。風邪かな？と思ったらお早めに受診しましょう。

プラセンタ

細胞を修復して新陳代謝を高め、エネルギーを効率よく生み出せる状態に導きます。また、血行を促進してくれる作用もありますので、疲労回復、健康状態の管理にも役立ってくれます。これからの時期には冷え性の改善効果も期待できます。

11月14日は「世界糖尿病デー」

WHO(世界保健機構)とIDF(国際糖尿病連合)は11月14日を「世界糖尿病デー」と定めています。この機会に、**ご自身やご家族の血糖値のこと、糖尿病のこと**を考えてみませんか？初期の糖尿病は血糖値が高くてもほとんど自覚症状がないことがあるため、血糖値が高いと分かっているままにしておくと、やがて全身の血管が痛んで様々な病気を招きます。



糖尿病は予防できる！

日本人に圧倒的に多く、全体の90パーセント以上を占めるのは生活習慣が深く関係している「2型糖尿病」と呼ばれる**糖尿病**です。このことは、食事の内容や運動不足の解消など、生活習慣を見直すことで予防・改善が期待できます。バランスのよい食事を心掛けたり、手軽に始められる運動を習慣化するなどし、適正な体重を維持しながら、血糖値も適正な状態に保っていきましょう。また、**血糖値が高めと指摘されたり、不安に感じる方のご相談はいつでも承っております。ご遠慮なくお問い合わせください。**



オススメ

かんたんレ

低糖質・豚ニラ炒め

(1~3人前)

豚小間切れ(300g) 酒(大2) 醤油(大2) おろししょうが(少々)を混ぜ合わせ、フライパンで炒める。豚肉に火が通ったらニラ(1束)もやし(1袋)を加え一気に炒め完成！

当院では体調不良で動けない・交通手段がない方・・・等、**無料送迎致します！** お気軽にご連絡ください。

[ホームページご覧ください。](#)

<http://www.hakata-oozora.com/>



Instagramでも最新情報発信中

アカウント [hakata_oozora_cl](#)



医療法人宝満メディカル

博多おおぞらクリニック

HAKATA OZORA CLINIC

福岡市博多区半道橋2丁目7-50

☎092-482-3966