

知っているようで

実は知らない…

今どきの時事ニュース



一年で最も寒い2月となりましたが、皆様いかがお過ごしですか？ ただでさえ体調を崩しがちな季節ですが、特に注意しなければならないのは『インフルエンザ』です。そして今年も、“**新型インフルエンザ**”が猛威を振るう可能性が高いそうなので十分注意が必要です。

この“新型インフルエンザ”を簡単に説明すると、一般的な季節性インフルエンザと“**ウイルス型**”が大きく違います。ですから、ほとんどの人が免疫を持っていないので、全国的かつ急速に蔓延する恐れがあるのです。

“症状”は季節性と似ていて、突然の高熱、せき、のどの痛み、だるい、鼻水・鼻づまり、頭痛、これに下痢などの消化器症状が加わると新型インフルエンザである可能性が高まるそうです。ほとんどの人は感染しても軽度で回復するようですが、



新型インフルエンザ

乳幼児や妊婦、高齢者、持病をお持ちの方の場合は、感染すると危険な状態になる場合もありますので特に注意が必要です。



インフルエンザの予防方法としては…

- ① 体力をつけて**抵抗力**を高める
- ② 人ごみを避ける
- ③ 室内を適度な温度・湿度に保つ
- ④ 手洗いとうがい
- ⑤ マスクの着用

これらが大切です。

もし、「インフルエンザに感染してしまったのでは…」と疑わしい場合は直ちに医師の診察を受けましょう。この時、新型インフルエンザの診察をしている医療機関がどこにあるのかわからない場合は、保健所などに設置されている『**発熱相談センター**』に電話をして相談・確認して下さい。また、妊娠中の方や持病をお持ちの方で掛かりつけ医師がいる場合はそちらに相談しましょう。

対策も治療も早めが一番！ 体調管理を万全にしてお過ごし下さい。



体のツボを



人間の体にある「ツボの数」は、正式に認定されたものだけでも“361個”ありますが、それ以外にも人間の体には“1000個以上”のツボがあるといわれています。そこでこのコーナーでは、「人間の体にはどこにどんなツボがあるのか」をイラストを使ってわかりやすくご紹介していきます！ぜひ、“ツボさがし”や“ツボの勉強”にお役立て下さい。



ツボの見つけ方

目（瞳孔：黒目）の真上で、髪の毛の生え際から1cmほど上にあるツボです。

効果・効能

「ドライアイ」は最近急増している目のトラブルです。目の充血、疲れ、しょぼしょぼなどの症状のほか、頭痛、頭が重い、肩こりなどを伴うこともあります。こういった症状はひどくなる前に「頭の臨泣」を刺激しましょう。このツボは目から始まる経絡上にあるため、目の働きを活性化するほか、頭痛の時によく指圧されるツボです。

りんきゅう 頭の臨泣

“冬”は他の季節に比べて湿度が低く、暖房も使用されるため、部屋の空気はかなり乾燥します。すると、「ドライアイ」の症状がきつく出てしまう傾向があります。

そこで今回は、こういった「ドライアイ」や「目の充血」に効果のあるツボをご紹介します。

