



インフルエンザの季節が近づいてきました

まだまだ暑いと思うことも多い毎日ですが、長野県は9月10日にインフルエンザの流行期入りを発表しました。昨年よりも2ヶ月も早く、調査の始まった1999年以来最も早いとのことでした。

通常は11月頃から流行が見られていましたが、コロナを挟みそのタイミングに変化が起きています。「冬に流行るもの」というイメージがありますが、早めの注意が必要です。

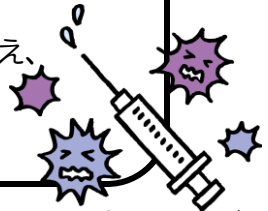
当会では今年度もインフルエンザ予防接種の補助を行いますので、積極的な接種をお願いします（詳細は衛生委員会資料をご覧ください）。

Q. インフルエンザワクチンに期待できる効果は？

A. 感染を完全に防ぐことはできませんが、発病の予防、発病後の重症化や死亡の予防が期待できます。

Q. 効果期間はどのくらい？

A. 接種後2週間から効果が安定し、約1ヶ月後にピークを迎え、その後徐々に減少していきますが、5~6ヶ月は効果が持続します（接種1回の場合）。



しかし、卵アレルギーがある場合や、強い副反応が出やすく不安を抱える場合などもが適当ではない方もあります。接種を強制するものではありませんので、無理のない範囲での接種をお願いします。

～ うがい、手洗い、手指消毒も忘れずに ～

“深い”眠り、とれていますか？



睡眠は私たちの心身の状態や、日常のパフォーマンスに大きな影響を与えるため、適度な睡眠時間の確保はとても大切なことです。

睡眠時間が十分取れたうえで、更に気にしたいのが睡眠の質です。

寝ているときには夢をみますが、夢を「よく見る（覚えている）人」、「見ない（覚えていない）人」があります。

たくさん夢を見る人は、睡眠が浅い可能性があるといわれています。

睡眠時は、眠りが深い「ノンレム睡眠」と浅い「レム睡眠」を繰り返します。レム睡眠時に夢を見ても、そのままノンレム睡眠に進むと、夢の内容を忘れてしまうそうです。夢をよく見る、覚えていることが多い人は、眠りの浅い時間が長かったり、レム睡眠中によく目が覚めてしまっている可能性があります。眠っていても、比較的脳や身体が活発な状態にあるということになるので、疲れもとれにくくなります。

「よく夢をみるなあ」と感じている方は睡眠環境を見直してみてもいいかもしれません。

秋のお洗濯、蜂に注意！

外に干した洗濯物や布団に蜂が紛れていてびっくりした経験がある方は多いのではないのでしょうか。中には刺されてしまったこともあるかもしれません。

これからの秋から冬にかけては特に注意が必要な季節になります。



蜂が洗濯物に近づく理由

○洗剤や柔軟剤の香りに惹かれて…

花の香りや、甘い香りは蜂が餌と勘違いしてしまう場合があります

○ベランダや庭で植物を育てている場合

花の蜜や、植物に寄ってくる別の虫に引き寄せられてくる場合があります。

○近くに蜂の巣がある

蜂を見つけた場合は周辺の雨の当たらない場所を確認してみましょう。

○お日様で温まった洗濯物に紛れ込む

越冬する場所を探している蜂が寄ってきてしまう場合があります。

蜂が紛れ込んでいるお洗濯物を取りこんでしまうと、家の中に蜂が入り込んでしまい、気付かずにいると思わぬ形で蜂を刺激してしまう危険があります。取り込む前にはよく確認をしましょう。

蜂を発見したら

いなくなるまで待つ！ がベストです。

下手に追い払うと刺されてしまう心配があります。また、どうしてもという時は殺虫剤という手もありますが、洗濯物にかかったら、洗い直しになってしまいます。

特に危険なスズメバチが攻撃性を増す時期でもあります。被害にあうことがないように、よくよく注意しましょう。

香りで上手にリラックスを

なんだか疲れたなと感じたとき良い香りをかいで少し心がほぐれることがあります。

また、ふと漂ってきた香りに昔の記憶を呼び起こされることもあるかと思います。

「嗅覚」は五感の中で唯一脳にダイレクトに伝わるそうです。

脳には伝わった香りは自律神経やホルモンバランスを司る視床下部や、記憶を司る海馬、感情を司る扁桃体に働きかけます。

例えば、「心」にはラベンダー、ローズマリー、グレープフルーツ、オレンジスイートなどが効くと言われています。

ただし、香りは好き嫌いもありますので、自分が心地よくなる香りを見つけて、手元に置いておくと良いかもしれません。

