



## 2021年3月

 が送迎日になります

日	月	火	水	木	金	土
	1 	2	3 ひな祭り	4 	5	6
7 休診	8 	9	10	11 	12	13 通常診療 8:30～14:00
14 休診 ホワイトデー	15 	16	17	18 	19	20 春分の日
21 休診	22 	23	24	25 	26	27
28 休診	29 	30	31			

今年の冬も宇都宮には雪が降りませんでしたね。昨年同様二年続けての降雪ゼロ。北陸や北日本方面では豪雪で生活に支障が出ている場所も有りますがやはり温暖化は進んでいるのでしょうか。昨年新調したスタットレスタイヤの性能を一度も試す事無く今年も終わりそうです(˘) 残念。

さて、コロナウイルスですが緊急事態宣言の成果もあり第3波は終息の兆しが見えてきました。そして、日本国内でもワクチンの接種が世界にやや遅れて2月17日から医療従事者を先頭に開始され順次全員が接種する事になります。これで待ちに待った一つの武器を人間が手に入れる事になりました。全国民に行き渡るのは夏以降になる様相ですが、明るい未来が見えてきた気がしています。しかし、まだ安心はできません。第4波が来る事が無い様に今後も感染防止対策は必要です。先日感染防止の勉強会で講師の先生がこんな話しをしてくれました。「コロナウイルスには円形の母体の周りにトゲトゲの髭が何本もあります。風に当たるとそのトゲトゲの髭は弱い物で母体から離れてしまい効力を失ってしまう。だから室内の換気や風を送る事は感染防止にはとても有効な手段である」と。私は今まで換気が何故有効なのか分っていませんでした。換気をして室内から室外に飛んだウイルスが隣家に入り広がってしまわないのか。と考えていました。謎が一つ解けました(笑顔) 皆さん！室内の換気はとても重要です。1時間毎に10分間。

このコロナウイルスにも関係しますが、人間の持つ免疫力。私達の生活空間にはウイルスや細菌・埃など様々な有害な異物が存在します。それらが人間の体内に侵入してしまうと病気になり最悪の場合は命の危険に陥る事も有ります(毎日テレビで報道されています) この外敵から身体を守るのが免疫システムです。第1に皮膚・粘膜で侵入を防ぐ/第2に侵入した際には血液中の白血球が撃退する。これは誰しも生まれつきに持っています。しかし、これは個々の生活習慣で強くもなり弱くもなります。勿論免疫力が旺盛の方が元気で居られます。では、その免疫力を強化する方法は。(裏面につづく)

・3月13日は第2土曜日ですが、平常診療致します(午前8:30～14:00)

