



## たけおクリニック通信



院長 竹尾浩紀からご挨拶



12月になりました。

今年ももう師走です。寒さが増し、インフルエンザの季節になり始めました。ですから、インフルエンザ予防接種も多く実施させていただいています。この時に、私からいくつかの説明を行っています。その中で「副反応」と「副作用」という紛らわしい説明があります。正確には以下に定義されているようです。

副作用：病気を治すために使った薬による、望んでいない作用

副反応：ワクチンの予防接種によって起こる、望んでいない反応

つまり、薬の副作用と同じことが、ワクチンについて起こる場合「副反応」といいます。ある意味同じものです。しかし、当院で（or 私）は一応今シーズンに限って使い分けています。それは、

副作用：ワクチンの予防接種によって起こる、望んでいない重篤な反応

副反応：ワクチンの予防接種によって起こる、望んでいない軽度の反応

どうしてどうしているかといえば、本来の意味の「副作用」には重篤なものから軽微なものまで幅広く含まれます。しかし、実際の皆さんの感覚では「副作用」≒重篤な健康被害と理解されている場合が多いように感じています。私は「言葉は生き物」だと思っています。教科書や辞典に書いていることよりも皆さんの感覚や実際の使用状況が大切だと思っています。よって、皆さんにより理解していただきやすい説明を選んだことをご理解ください。

寒さが更に激しくなります。体調に注意され、無理なくお過ごしください。

冷え性には半身浴がオススメ☆

12月になりました

12月は師走とも言われます。

語源は諸説あり、師匠の僧がお経をあげるため

に東西を馳せる月と解釈する「師馳す（しは

す）」があります。その他にも「年が果てる」

意味の「年果つ」が変化し「四季の果てる月」

を意味する「四極（しはつ）」からとする説が

あるそうです。



半身浴は冷え性の方にとっても効果的です。冬は38度～40度のぬるま湯に20分～30分、胸から下の下半身だけ浸かります。じっくりと浸けていると、じわじわと汗が出てきます。この時、手は入れない事がポイントです☆ みなさん、ポカポカの体作りで冬を乗り切りましょう。



年末年始休診のお知らせ

12月27日（金）午後診療休診  
また、12月29日（日）～1月5日（日）は、年末年始の休診とさせていただきます。お手数おかけしますが、よろしくお願いいたします。

ありがとう

最後までお読みいただきありがとうございました。これからも発刊を頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。第31号もお楽しみに！



2013年12月発行 第30号  
たけおクリニック 院長 竹尾 浩紀  
〒154-0004 東京都世田谷区太子堂 4-22-7 森住ビル 3F  
TEL : 03-5433-3255 FAX : 03-5433-3256  
HP: <http://www.takeo-clinic.com/>

