



# Nihon Clinic

## 日本クリニック



December, 2014



**米国内の日本クリニック**

**CHICAGO**

(847) 952-8910

**SAN DIEGO**

(858) 560-8910



**今月の健康ニュースレター**



### ◆◆◆ インフルエンザの状況 ◆◆◆

先月のニュースレターが出た時点（11月の頭）では、インフルエンザはまだ全米的にも少なく、当院でも2名しか確認されていませんでした。

ところがその後あっという間にインフルエンザが続出し、殆ど毎日高熱と咳で受診する方々が現れるようになりました。学校の方でも学級閉鎖が出たり、全米的にも流行し、日本でも流行っています。

今現在流行っているインフルエンザは、**A型のH3N2型**が主流です。悪いこと

にこのA型H3N2型は、A型のH1N1型（数年前に流行した新型インフルエンザ）やB型インフルエンザと比べると症状が重く、入院例や死亡例も多く出ています。

冬はまだ始まったばかり、暫くの間インフルエンザは活動すると予想されます。予防接種を打ってない方はまだ遅くはありません。出来る限り感染を予防し、又他人への感染も予防するように努力しましょう。



### ◆◆◆ 禁煙のお勧め ◆◆◆



煙草は体に悪いとわかっていても中々やめられない方は多いと思います。

煙草は何故やめるのが難しいのでしょうか？煙草を吸うと体内にニコチンが吸収されます。このニコチンが、ニコチン受容体と合体すると体内にドーパミンという物質が分泌されます。このドーパミンは気持ちよくなる作用があるので、当然煙草→気持ちが良いというサイクルが発生します。しかしドーパミンは短時間で効果が薄れてきます。そうすると体は再度快感を求めまた煙草を吸いたくなってしまいます。

ここで現在多く使用されているChantix（日本語名チャンピックス）が効果を表し

ます。Chantixはニコチン受容体と合体し、ニコチンが合体できなくなります。つまり、煙草を吸っても気持ち良い気分にならなくなり、煙草を欲しくなることも少なくなります。またChantixはニコチン受容体と合体しても、分泌されるドーパミンは少量で、煙草を吸った時のような上昇、低下パターンがなくなります。これによって離脱症状も避けることが出来、煙草を辞める確率が高くなります。

統計的に見ても、過去に使用されていたニコチンパッチ、ガム、その他の内服治療薬と比較してChantixは確率が高くなっています。

Chantixは3ヶ月間の服用が一般的で、処方薬として近くの薬局で入手可能です。

シカゴでは現在室内で煙草を吸うのが非常に難しくなっています。新年を迎えると共に、これを機会に禁煙を心掛けてみては如何でしょうか？



### ◆◆◆ 年末年始の診療スケジュール ◆◆◆



- 四方先生：12月22日（月）～12月27日（土）休診
- 松本先生：12月29日（月）～12月31日（水）休診
- 川又先生：12月15日（月）～12月26日（金）休診

※ クリニックは1月1日（木）～1月4日（日）まで休診です。（12月31日は午後休診）



## Nihon Clinic

2010 S. Arlington Heights Rd.  
Suite 101  
Arlington Heights, IL 60005

予約：(847) 952-8910

内科：(847) 758-8080

小児科：(847) 640-5437

カイロ科：(847) 956-3250

ウェブサイトもご利用下さい。

Website: [www.nihonclinic.com](http://www.nihonclinic.com)

E-mail: [chicago@nihonclinic.com](mailto:chicago@nihonclinic.com)

