



健康づくり推進課：0869-26-5962  
瀬戸内市民病院：0869-22-1234

# インフルエンザにかからないために

## 自分でできる予防法

毎年11月から1月にかけてインフルエンザが流行します。

平成21年に海外で新型インフルエンザウイルスによる感染が広がり始め、それは日本国内でも4～5月頃から集団感染していきました。新型インフルエンザに感染して重症化しないことなどを目的として、緊急的にワクチン接種事業が平成23年3月31日まで行われました。

しかし、昨年は、新型インフルエンザの季節はずれの大きな流行は見られませんでした。そのため、厚生労働省では、昨年のインフルエンザの流行状況を踏まえ、平成23年度から、新型インフルエンザは季節性インフルエンザとして取り扱うことになり、その対策も通常のインフルエンザ対策と同様に行うことになりました。

ました。インフルエンザは感染力が強く、毎年流行を繰り返しています。インフルエンザにかからないよう、普段から家庭で予防対策を実践しましょう。

### インフルエンザの症状と特徴

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる感染症です。

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身に症状が現れます。それに加え、普通の風邪と同じように、鼻汁、咽頭痛、咳などの症状も見られます。

子どもの場合は高熱から脱



インフルエンザウイルスの電子顕微鏡写真

### 病院コラム

## 足に注目しよう！

足には痛み・しびれ・冷え・むくみなどのいろいろな症状が出ます。足の症状の原因が足だけとは限りません。他の重要な病気が隠されていることがあります。背骨や血管の病気、場合によっては、糖尿病や心臓病の症状の一部かも知れません。

年だから当然だとは考えないで、原因を確認しましょう。市販の湿布薬だけで長い間様子を見るのではなく、医師の診察を受けましょう。特に、足にあまり痛みのない傷やいつまでも治らない傷があったら要注意なので、必ず診察を受けてください。(外科医 谷崎眞行)

■問い合わせ先 瀬戸内市民病院



### 感染経路

感染経路を知ることによって、予防策に役立てることができ

#### ① 飛沫感染

感染した人のくしゃみや咳などの飛沫とともに飛び散るウイルスを体内に吸い込むことにより感染します。

#### ② 空気感染

換気の悪い室内や乾燥した室内では、比較的長くウイルス

み、活発化します。そのため、室内ではウイルスが生存しにくい温度(20℃前後)と加湿器などを使って、適度な湿度(50～60%)を保つことも効果的です。また、ウイルスを室外に出すため、短時間でも換気を心掛きましょう。

#### ④ 休養と食事

体や脳の疲れをとるには、十分に休養をとることが大切です。また、体力を保つために、糖質・たんぱく質・脂質のほかにビタミンやミネラルをしっかりとることができ

る。インフルエンザウイルスは低い気温と乾燥した空気を好

#### ③ 環境調整

る。インフルエンザウイルスは低い気温と乾燥した空気を好

#### 感染してしまったら

インフルエンザの様な症状

#### ■問い合わせ先

健康づくり推進課

よう、食事のバランスに気を付けましょう。

#### ⑤ 人混みへの外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、高齢者や持病がある人、疲れ気味の人は、人混みへの外出を控えましょう。やむを得ず外出する場合は、ウイルスの侵入を防ぐためにマスクを着用し、短時間で済ませるようにしましょう。

養をとることが大切です。

健康づくり推進課

## 瀬戸内市の味

### 絶品！キムチ



#### ◆材料

- |   |             |               |
|---|-------------|---------------|
| A | ●白菜 (5kg)   | ●塩 (150g)     |
| B | ●唐辛子 (65g)  | ●桃の缶詰 (10g)   |
|   | ●すりゴマ (10g) | ●桃の缶詰の汁(大さじ2) |
|   | ●砂糖 (10g)   | ●塩漬けアミ (10g)  |
|   | ●土生姜 (15g)  | ●ニラ (5g)      |
|   | ●ニンニク (15g) | ●人参 (10g)     |
|   | ●リンゴ (10g)  | ●大根 (70g)     |
|   | ●だし汁 適量     | ●白ネギ (15g)    |

#### ◆作り方

- ①白菜は洗って縦半分に切り、1枚ずつ塩をす。少し芯を残す形で芯を斜めに切り落とす。
- ②樽に入れ、重しをして1～2晩くらいおく。
- ③白菜をさっと水に通して水気を絞る。
- ④【B】のリンゴと桃の缶詰を缶汁と一緒にミキサーにかける。ニラは3～4cm幅に切り、人参、大根、白ねぎはせん切りにする。土生姜とニンニクはすりおろす。
- ⑤【B】をすべて混ぜ、味噌状になるくらいまでだし汁を加える。
- ⑥ボールに③を広げ、⑤を少しずつ詰め込み、2つ折りにして樽に入れ、ねかす。

#### 今月のレシピは

河崎富加さん (かぼちゃの会) です

キムチの辛味成分であるカプサイシンは、胃腸粘膜を刺激して消化液の分泌を調節する役割も果たし、消化作用を促進してくれます。漬けて3日から1週間がおいしいです。同じレシピで大根のキムチも漬けます。角切りにした大根を塩で1晩漬けておき、さっと水に通して、ペーパータオルなどで水気を取った後【B】に漬け込みます。白菜や大根がたくさんとれたときに作って、ご近所やお知り合いにおすそ分けしてもいいですね。



#### 栄養士からのワンポイント

キムチは韓国語で「漬物」の意味で、乳酸菌で発酵させた発酵食品です。キムチの乳酸菌はラクトバチルスプランタム菌で、胃酸に負けることなく生きて腸まで届き、腸内環境を整える働きがあります。白菜と大根は冬が旬です。家庭でキムチづくりにチャレンジしてみませんか？