



インフルエンザ

みんなで知って、みんなで予防

日本では、季節性のインフルエンザが例年12月から3月頃に流行します。いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。

インフルエンザの原因となるインフルエンザウイルスは、A型、B型、C型の大きく3つの型に分類されます。このうち、大流行の原因となるのはA型とB型です。現在、流行しているインフルエンザは、A/H1N1亜型とA/H3N2亜型（いわゆる香港型）、B型の3種類のインフルエンザウイルスによるものです。

A/H1N1亜型は、平成21年に流行した「新型インフルエンザ(A/H1N1)」(その後、「インフルエンザ(H1N1)2009」に名称変更)と同じものです。A/H

1N1亜型のウイルスの中でも、平成21年より前に季節性として流行していたもの（いわゆるソ連型）は、平成21年の新型インフルエンザ発生後はほとんど姿を消しました。流行するウイルス型やA型の比率は、国や地域、年で異なりますが、これらは、現在、世界中で共通した流行型となっています。

風邪とインフルエンザの違い

風邪の症状は、さまざまなウイルスによって引き起こされるのどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などが中心で、全身症状はあまり見られません。体温の上昇もインフルエンザほどではありません。

インフルエンザは、38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が突然現れます。併せて風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。また子どもではまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎を併発する

風邪とインフルエンザの違い（一般的例）

インフルエンザ	発症	風邪
急激	発症	ゆっくり
強い、急速に広まる	感染力	弱い
発熱、寒気、頭痛	初期症状	くしゃみ、鼻汁、のどの乾燥感
高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、咳、のどの痛み、鼻汁など	主な症状	のどの痛み、鼻汁、鼻づまり、くしゃみ、咳、発熱（高齢者では高熱が出ないこともある）
強い倦怠感など全身症状	症状の出る部位	鼻、のどなど局所的
子ども、高齢者、持病(*)がある人、妊婦	注意が必要な人	すべての人
1～3日	潜伏期間	2～5日
1～7日	感染期間	1～10日
インフルエンザウイルス	原因となるウイルス	ライノウイルス、コロナウイルスなど
飛沫感染および空気感染、接触感染	感染経路	飛沫感染、接触感染

*慢性閉塞性肺疾患（COPD）、喘息、慢性心疾患、糖尿病など

エンザの重症化防止に効果があるとされています。

ワクチンの効果は、接種の約2週間後から現れ、約5カ月間持続します。流行前に接種を受けましょう。

②外出後の手洗い・うがい
手指などに付着したウイルスを除去するため手洗いをしましょう。また外出後の手洗い・うがいは他の感染症の予防にも効果があります。

湿度などを保ち、適切な湿度(50～60%)を保ちましょう。

④十分な栄養とバランスのとれた食事
体の抵抗力を高めるために、日ごろから十分な栄養とバランスのとれた食事を摂取することを心がけましょう。

⑤人混みを避ける
インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や持病のある人、疲労気味、睡眠不足の人は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。また外出の際にはマスクを着用し、

乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って、適切な湿度(50～60%)を保ちましょう。

短時間で用事を済ませるようにしましょう。

咳エチケットでうつさない

インフルエンザは、インフルエンザにかかった人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫と共に放出されたウイルスを、鼻腔や気管など気道に吸入することによって感染します。周囲の人のためにも「咳エチケット」を実践しましょう。

■問い合わせ先
健康づくり推進課

咳エチケット（咳をするときなどの作法）

- 咳やくしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけましょう。
- ティッシュがない場合は、手ではなく、周囲に触れにくい曲げたひじのあたりで口と鼻をふさぎましょう。
- 鼻汁や痰はティッシュに出し、すぐにふたつきのごみ箱に捨てましょう。
- 咳、くしゃみの症状がある場合は、鼻と口の両方を覆うようにマスクを着用しましょう。
- 周囲に咳をしている人がいたら、マスクを着用するように勧めましょう。



瀬戸内市の味

白菜のごま酢和え



- ◆材料（4人分）
- 白菜（250g）
 - 大根（80g）
 - むきえび（40g）
 - 人参（20g）
 - リンゴ（1/2個）
 - 塩（少々）
 - ごま（大さじ4）
 - 砂糖（大さじ1）
 - ゆず果汁（大さじ1/2）
 - 酢（小さじ2）
 - 塩（ひとつまみ）
 - ゆずの皮
- ※ゆずが無い場合は、ゆず果汁を酢に変える。

◆作り方

- ①白菜は、繊維に沿って短冊に切り、熱湯に入れてすぐにざるに取り出す。そのまま水気を切る。
- ②人参と大根は太めのせん切りにし、塩でもむ。しんなりしたら絞って、水気を切る。
- ③リンゴはいちょう切りにし、塩水にくぐらせてざるに上げ、水気を切る。
- ④むきえびは塩ゆでする。大きいようなら半分に切る。
- ⑤Aで①②③④を和える。
- ⑥器に盛り、せん切りにしたゆずの皮を散らす。

今月のレシピは

中島良子さん（22年会）です



白菜の甘味を、ゆずとリンゴのさわやかな酸味が引き立てています。エビと人参の色み加わると、見た目も鮮やかで、目にも美味しい栄養満点の和え物です。

栄養士からのワンポイント

白菜は、岡山県産野菜の中で生産量が第1位の品目です。また、販売金額もなす、トマトに次いで第3位で、岡山県野菜生産の中心的な品目となっており、そのうち約7割が牛窓地域で生産されています。切っていない白菜は、新聞紙で包んで、冷暗所で立てて保存します。切った白菜は、ラップで包んで、冷蔵庫で保存します。株の根元にたての切り込みを入れると、白菜の成長を止めることができ、鮮度が落ちるのを抑えることができます。