



知って防ごう！

インフルエンザ

毎年多くの方が、インフルエンザに感染しています。インフルエンザは、一般的な風邪と違って重症化しやすく、肺炎などを合併して死に至ることもあります。インフルエンザにかからないように、感染の仕組みを理解して、予防対策に役立てましょう。

インフルエンザの感染経路

● **飛沫感染**
インフルエンザの主な感染経路には、飛沫感染、空気感染、接触感染があります。● **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って感染します。

● 空気感染

換気の悪い部屋や乾燥した屋内では、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が、長時間空気中に漂います。その空気中にあるウイルスを吸い込むことによって感染します。

● 接触感染

感染した人の飛沫に触れた手や鼻水をぬぐった手から運ばれたウイルスが付着したものの（ドアノブやスイッチなどに触れた後、目・鼻・口に触れると粘膜などを通じて体内に入り感染します。

インフルエンザに
かからないためのポイント

- インフルエンザにかからないために、次のことに気を付けましょう。
- 流行期には、できるだけ人混みに近づかない。
- 人混みに入るときは、マスクをする。
- 外出から帰宅したら、手洗い・うがいの徹底を心掛ける。アルコール入りの消毒液も有効。
- 普段から栄養と睡眠を十分に取り、抵抗力を高めておくことも効果的。
- 毎年予防接種を受ける。



外から帰ってきたら、手洗い・うがいをしましょう

始めてみよう！

運動習慣

今より10分多く
体を動かしましょう！

毎日の適度な運動は、ストレスの軽減、生活習慣病や認知症のリスクを下げ、健康寿命を延ばすためにもとても大切です。

日常生活の中で今より10分多く体を動かし、病気やケガを予防しましょう。

ながら運動に挑戦！

ながら運動は、仕事、家事、日常生活に取り入れて行うので、特別な時間を取る必要がなく、思い立ったときにすぐに行うため、ストレスが発生しにくいです。また、ながら運動は、隙間時間に小分けで行うことができ、疲労しにくく、結果として1日トータルの運動量を増やすことができます。

ながら運動の例

- 歩くとき、大腿で速歩きをすることで、脂肪が燃焼する。
- 歯磨き、テレビを見ながらかかとを上げ下げすることで、ふくらはぎを引き締め、バランス力が上がる。
- 電車、信号待ちをしているとき、背筋を伸ばし、お腹をギュッとへこませることで、姿勢改善、腰痛予防に加え、お腹が引き締まる。

このように、今より10分多く体を動かすことで、基礎代謝が上がって脂肪が燃焼しやすくなります。また、生活習慣病予防、老化予防、体力向上、気分転換につながり、血行が良くなることで疲れにくくなります。自分なりのスタイルでプラス10分運動を取り入れていきましょう。

瀬戸内発見伝

巻之百十七

鹿忍塩田

塩づくり

古代の塩づくり

日本は、岩塩や塩湖といった塩資源には恵まれていません。また、海に囲まれているものの高湿多雨な気候から天日製塩にも適していません。このような土地で古代の人々は、どのようにして塩を手に入れていたのでしょうか。

岡山県と香川県の沿岸や島嶼部で、器壁の薄い粗い作りの土器がまとまって出土する場所が数多く確認されています。昭和4（1929）年、岡山県の郷土研究家の水原岩太郎が、師楽遺跡から丸底で器壁の薄い土器が大量に出土したことから「師楽式土器」と名付けました。しかし、長



門田遺跡（邑久町尾張）出土の製塩土器

が、錦海湾を取り囲むように分布しています。また、瀬戸内市内の海岸近くから離れたところの遺跡からも製塩土器は数多く出土しています。

らく用途は不明なままでした。昭和29（1954）年から始まった岡山県の考古学者、近藤義郎らによる香川県の遺跡群の発掘調査により塩づくりの用具であることが分かり、製塩土器と呼ばれるようになりました。

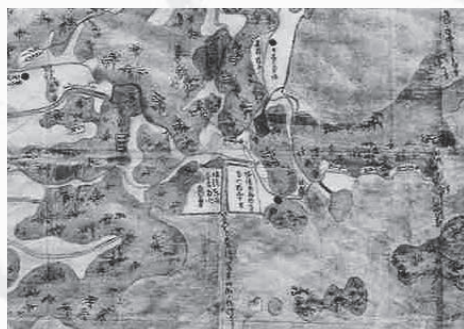
岡山県遺跡地図によると、師楽遺跡、尻海長浜遺跡、粟利郷遺跡、嶽遺跡など縄文時代晩期から奈良時代にかけての製塩土器が出土する遺跡が、錦海湾を

このことから、これらの遺跡で製塩土器を使用して塩づくりが行われていたことが分かります。

海水の水分を自然蒸発させて塩分濃度の高い海水を作り、この海水をさらに炉にかけ煮詰めて、塩の結晶を作ることので、塩を得ていました。この炉にかけるときに使用したのが製塩土器と呼ばれるもので、奈良時代まで大きな形状を変え使用されました。

江戸時代の塩づくり

江戸時代、邑久郡は、児島郡と共に塩の産地として有名で、小津、鹿忍、牛窓など各村で塩田が営まれています。中には、岡山藩が作らせた塩田もあります。邑久郡内でできた塩の販売先は、岡山藩の武家や町方を中心とした備前国内でした。



池田家文庫邑久郡図（部分）（岡山大学附属図書館所蔵）

品質も優れていたようである『備陽記』の「備前国より出る名物の事」の中に鹿忍塩を加え、優れていることを紹介しています。

近代から現代の塩づくり

明治14（1881）年、旧備前藩士の有志で組織された微力社が長浜海岸270畝を塩田化する計画を立てましたが、これは間もなく頓挫し、計画だけに終わりました。

その後、明治36（1903）年から錦海湾の干拓工事が始まり、昭和34（1959）年から約500畝の流下式塩田による操業が始まり、塩を生産しています。

昭和46（1971）年からイオン樹脂製法に変更され、年間15万トを生産できるようになりましたが、広大な塩田部分が遊休地となりました。【参考文献】牛窓町史通史編、同資料編1、長浜の昔を語る会、岡山県遺跡地図