



今月のテーマ

2月はインフルエンザにご注意を!!

インフルエンザは かぜとは異なる病気で

インフルエンザは、インフルエンザウイルスがのどや気

	かぜ	インフルエンザ
発症時期	通年	冬季に流行
症状の進行	ゆっくり	急激
発熱	通常は微熱(37~38℃)	高熱(38℃以上)
主症状(発熱以外)	くしゃみ、のどの痛み、鼻水、鼻づまり	咳、のどの痛み、鼻水、全身倦怠感、食欲不振、関節痛、筋肉痛、頭痛
原因ウイルス	ライノウイルス、コロナウイルスなど	インフルエンザウイルス

管支、肺で感染・増殖することによって発症する病気です。普通のかぜは1年を通してかかりますが、インフルエンザは季節性があり、日本では例年11~12月ごろに流行が始まり、1~3月にピークを迎えます。普通のかぜの多くは、発症後の経過がゆるやかで、発熱も軽度で、主な症状はくしゃみやのどの痛み、鼻水、鼻づまりなどです。これに対し、インフルエンザは高熱を伴って急激に発症し、全身倦怠感、食欲不振などの全身症状が強く現れます。また、インフルエンザは、肺炎や脳炎(インフルエンザ脳炎)などを合併して重症化することがあります。

インフルエンザの予防

インフルエンザは主に、インフルエンザに感染した人の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルスを吸い込むことで感染します。そのため外出後の手洗い、うがいは、予防の基本です。また、流行する季節は、マスクを着用しましょう。

- 咳・くしゃみをおさえた手、鼻をかんだ手はすぐに洗いましょう。
- 栄養のバランスを考えた食事と、十分な睡眠をとり、体調を整えましょう。
- 室内は加湿器などを使って適度な湿度(50%~60%)を保ちましょう。
- インフルエンザの予防には、ワクチン接種が有効です。毎年、流行する前に、予防接種しましょう。

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理♪ その136



今月の料理 栄養たっぷりスープ♪ クラムチャウダー

寒 い冬にぴったりな温かいスープを今月はご紹介します。クラムチャウダーは、あさりやベーコン、小さく切った野菜などを加えて煮込んだ、うまみのきいたスープです。あさりには鉄分が多く含まれ、牛乳にはカルシウムが多く含まれています。特に成長期のお子様や女性の方にオススメです。栄養の詰まった温かい料理でこの寒い冬を乗り切りましょう!



One Point Advice
牛乳のかわりに豆乳でもOK♪
エネルギー(1人あたり): 約132kcal
塩分: 約0.9g

【材料(4人分)】

- 玉ねぎ ... 1/2個
- じゃがいも ... 中1個
- にんじん ... 1/2個
- バター ... 10g
- 塩こしょう ... 少々
- 小麦粉 ... 大さじ2
- あさりの水煮缶 ... 小1缶(約80g)
- あさりの缶汁と水 ... 合わせて300ml
- 顆粒コンソメ ... 小さじ1・1/2
- 牛乳 ... 300ml

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切り、人参は5mmの角切り、じゃがいもは1cm弱のサイコロ状に切る。
- ② 鍋でバターをとかし、①を炒める。しんなりしたら、小麦粉をふってよく炒め、粉っぽさがなくなったら、Aを少しずつ加えてダマにならないようにのばしていく。あさりとコンソメを加えて中火で5~10分ほど煮込む。
- ③ 牛乳を加えて温める。塩こしょうで調味する。

Cooking

Calendar

Health February Calendar

2月の健康カレンダー

介護予防事業(対象:65歳以上の方)

日	会場と開催時間
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室	
7日	鵜殿地域交流センター(午前10時~11時)
14日	上地多目的集会施設(午前10時~11時)
20日	成川生活改善センター(午前10時~11時)
21日	平尾井生産活動センター(午前10時~11時)
28日	井田公民館(午前10時~11時)

◆ 健康長寿ヨガ

1・8・15・22日	鵜殿福祉センター	(午前10時45分~11時45分)
------------	----------	-------------------

◆ 筋筋運動(腹筋と下肢筋力をつけるための運動)

1・8・15・22日	保健センター	(午後0時30分~2時30分)
25日	大里多目的集会施設	(午前9時30分~11時)

※要予約:詳しくは、地域包括支援センター(☎33-0175)まで。

子どもとお母さん(会場 紀宝町保健センター)

日	内容と開催時間
22日	すくすく育児相談(午前9時30分~11時30分)

※要予約:詳しくは、保健センター(☎32-3700)まで。

2月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
3日	味八木胃腸科	☎(21)5610 外科
10日	すずきこどもクリニック	☎(28)0111 小児科
11日	みね内科クリニック	☎(22)5551 内科
17日	真砂小児科	☎(29)7313 小児科
24日	新谷クリニック	☎(23)2226 外科
日・祝	紀南医師会 応急診療所	☎0597(88)1001 内科

※変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。
※診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター(☎059-229-1199)にご相談ください。

Dentistry

竹田 歯科衛生士の歯の健康ひとロメモ その156

毎食後のお口のケアが大切

□ は、食べることだけでなく、会話や表情など人とのコミュニケーションにも関わる大切な器官のひとつです。□の健康を保つには、セルフケア(毎日の歯みがき)と定期的なプロフェッショナルケア(歯医者さんでもらう歯のクリーニング)が必要です。食事後すぐの□の中の汚れは、簡単な歯みがきでほとんど落とすことができる「食べかす」ですが、時間がたつことで、ばい菌が繁殖し、簡単には除去しきれなくなります。□の中に住むばい菌(微生物)は、唾液(水分)と体温(温度)、栄養(食べかす)の中で繁殖します。時間がたつとネバネバの歯垢をつくり、歯や入れ歯にこびりつきます。歯垢の中のむし菌は酸を生産し歯を溶かし始め、歯周病菌は、歯肉炎や歯周病を進行させます。セルフケアのポイント、食べかすを口にのびさせないにすることです。自分の口に合った歯ブラシを使い、毛先が広がったら取りかえます。歯ブラシが届きにくい歯と歯の間は、デンタルフロスや歯間ブラシを使ってみましょう。