



歯を大切に
しましょうね♪



今月のテーマ

1月はインフルエンザの流行に注意

インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では、毎年約1千万人、約10人に1人が感染しているといわれています。また、その年により流行の程度に差はありますが、通常11月から12月に始まり、翌年の1月から3月ごろの間に患者数が増加するといわれています。

インフルエンザはどのように感染するの？

主に「飛沫感染」と「接触感染」の2種類があります。

飛沫感染は、感染した人がせきやくしゃみをするとき、ウイルスが飛散し、それを周囲の人が吸い込むことで、体内に入り込むことです。

また、感染した人が、スITCH、ドアノブなどにふれると、その場所にウイルスが残ります。そこを別の人がさわると、口や鼻にふれることで粘膜などを通じ、ウイルスが体内に入り込むことを接触感染といいます。

効果的な予防方法

「飛沫感染」、「接触感染」といった感染経路を断つことが大事です。

- 1 人が多く集まる場所から帰ってきたときは、手洗い、うがい、心掛け、アルコールを含んだ消毒液で手を消毒しましょう。
- 2 免疫が落ちている場合に感染しやすいので、栄養と睡眠を充分にとり、体調を整えましょう。
- 3 インフルエンザウイルスは、乾燥している環境で増殖するため、室内は加湿器などを使い、湿度を50～60%に保ちましょう。
- 4 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、予防接種をしましょう。
- 5 流行する季節には、上の写真のような正しいマスクの着用を心がけましょう。



＜正しいマスクの着用例＞

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理 その147



管理栄養士
島博子

今月の料理

ぜひお試しください♪

小豆ヨーグルト

今

回は、少し意外な組み合わせ「小豆とヨーグルト」のデザートです。それぞれ組み合わせることの少ない食材ですが、甘酸っぱくてよく合います。

ヨーグルトは乳酸菌などによってミルクを発酵させた発酵食品です。発酵食品には、チーズやみそ、漬け物がありますが、腸の善玉菌を増やし、腸の動きを良くしたり、免疫力を高める働きもあります。風邪が流行するこの季節にもおすすめです。



エネルギー（1人あたり）：約99kcal
塩分：約0.1g

【材料（2人分）】

- ゆであずき（加糖・粒）… 15g
- プレーンヨーグルト … 80g
- きなこ … 小さじ1/2
- バナナ、パイナップル缶 … お好みで

【作り方】

- 1 ヨーグルトはあらかじめ、かき混ぜておく。
- 2 器にヨーグルトを入れ、小豆ときなこを添える。

Cooking

Calendar

Health January Calendar

1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
◆ チェアエクササイズ	
8・15・22・29日	まなびの郷（午前9時15分～10時15分）

◆ 小さなボールをつかった健康運動教室

日	会場と開催時間
9日	上地多目的集会施設（午前10時～11時）
15日	成川生活改善センター（午前10時～11時）
16日	平尾井生産活動センター（午前10時～11時）
23日	井田公民館（午前10時～11時）
30日	鶴殿地域交流センター（午前10時～11時）

◆ 健康長寿ヨガ

10・17・24・31日	まなびの郷（午前10時45分～11時45分）
--------------	------------------------

◆ 貯筋運動（腹筋と下肢筋力をつけるための運動）

10・17・24・31日	保健センター（午後0時40分～2時30分）
27日	大里多目的集会施設（午前9時～11時）

※ 要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）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
28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、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

1月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
1日	かじの内科クリニック	☎(38)8010 内科
2日	米良クリニック	☎(21)7878 外科
3日	湊口医院	☎(31)6660 内科
5日	みね内科クリニック	☎(22)5551 内科
12日	新谷クリニック	☎(23)2226 外科
13日	真砂小児科	☎(29)7313 小児科
19日	橋本クリニック	☎(29)7329 内科
26日	山口クリニック	☎(31)8052 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メモ その167

今月のテーマ

全身の健康は歯の健康から

歯 周病は口の中だけの病気ではありません。歯周病は全身の病氣と深い関わりがあり、とくに「メタボリックシンドローム」との関係が注目されています。

近年のさまざまな研究から、(1)歯周病によって噛む機能が低下すると肥満になりやすい。(2)歯周病の原因菌である歯周病菌が血管に入ると血糖値をコントロールするインスリンの働きが悪くなり、糖尿病を悪化させる。(3)逆に肥満や糖尿病の人は歯周病を発症しやすい。しかも重症化しやすい。などメタボリックシンドロームと歯周病は、相互に影響し合いながら、互いを悪化させることがわかっています。

反対に、きちんと噛みかきをして歯と歯肉の健康を保ち、いろんな食べ物をしっかりと噛んでバランスよく食べることで、メタボリックシンドロームの予防につながります。

自分の歯で何でも噛めるということは、食生活を豊かにすると同時に、健康の維持・増進、病気の予防にもつながるのです。