ハッピースマイル

2018 冬号

「かぜ」には予防が1番！

かぜの原因は、ほぼウイルスによるものといえます。
鼻やのどからウイルスが体内に入り、このときに**疲労**や**ストレス**あるいは**不摂生**などにより
免疫力が低下していると、体外にウイルスを追い出すことができず「かぜ症候群」
つまり一般的な「かぜ」の症状が起こりやすくなります。
かかってから治療するのではなく、予防することを第一に考えましょう！

予防のポイント

その① 手洗い

・かぜをひいている人がウイルスのついた手で触れたものを、ほかの人が触り、その手で鼻や口に触れるといったルートで感染する場合が多い

☆手洗いは15秒以上、できれば30秒以上かけてせっけんなどでよく洗う
☆洗ったあとはよく乾かすか、しっかり拭く

その② 栄養・睡眠

・栄養バランスのいい食事は、免疫力の低下を防ぐ
・睡眠不足は疲れやストレスを増やし、ウイルスへの抵抗力を落とす

☆ビタミンA(ピーマンやさつまいもなど)
ビタミンC(ブロッコリーやかんきつ類など)
動物性たんぱく質(肉や魚)がおすすめ
☆睡眠時間の理想は6～7時間

その③ 保湿

空気が乾燥するとウイルスが活性化するのに対し、鼻やのどの粘膜は乾燥によって防御機能が低下するので、ウイルスに感染しやすくなる

☆湿度は60%～80%をキープする
加湿器や洗濯物・濡れたタオルを室内に干すなどして湿度をあげる
☆マスクでのどの湿度を保つ

寒い冬 ヒートショックに要注意!!

ヒートショックとは
家の中の急激な温度差により血圧が大きく変動することで、失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こすことです。

★ヒートショックを予防するための５つの対策★

１、脱衣所や浴室、トイレは暖かくする
脱衣所や浴室、トイレは暖房で暖かくしましょう。暖房がない場合は、浴室を開けてシャワーからお湯をはったり、浴槽の蓋を開けておいたりすると寒暖差がなくなります。

２、入浴時は家族に一声かける
入浴は家族がいるときや冷え込まない日中にしましょう。高齢な方に対しては、５分おきに声をかけてあげましょう。

３、飲酒後の入浴は控える
飲酒後は血圧が下がります。入浴も血管が拡張して血圧が下がります。飲酒後の入浴は避けましょう。

４、入浴前に血圧を測る
高齢者の場合、血圧が高く体調が悪くても気づきにくいことがあります。入浴前に血圧を測定しましょう。

５、若くても油断は禁物
ヒートショックは高齢者以外でも起きています。若いからといって油断せず、寒暖差には十分注意しましょう。

冬の味覚 ごぼう

ごぼうは独特の香りと歯ごたえがあり、食物繊維は不溶性・水溶性どちらも豊富に含みます。リグニンなどの不溶性食物繊維は胃や腸で水分を吸収するため満腹感を得やすく、また腸の蠕動運動を活発にして肥満や便秘、大腸がんの予防にも効果的です。イヌリンなどの水溶性食物繊維は血糖値の急激な上昇を抑制したり、コレステロールの低下作用や、ビフィズス菌などのエサとなることで腸内環境を整える働きがあります。

ごぼうのスープ

材料 （４人分）

ごぼう	1本
玉ねぎ(大)	1/2個
じゃが芋(中)	2～3個
バター	20g
チキンブイヨンスープ	450ml
牛乳	200ml
塩・コショウ	少々
生クリーム	お好みで適宜

作り方

① ごぼうはたわしなどでこすり洗いして薄切りにする。
玉ねぎ、じゃが芋も皮を剥き薄切りにする。
② 鍋にバターを熱し、ごぼうと玉ねぎを入れ、焦がさないよう弱火でよく炒める。
③ ②の鍋にじゃが芋とチキンブイヨンスープを加え、煮立ったら蓋をして弱火で２０～３０分煮込む。
④ 冷ましてミキサーにかけ、裏ごす。
⑤ 鍋に戻し牛乳を加えて温め、塩コショウで味を整える。
仕上げに生クリームを加えて完成！！

ごぼうの香りやうま味は皮のすぐ下の部分にあるので、たわしなどで洗うか、包丁の背で軽くこそげる程度がおすすめ♪

倉敷成人病健診センター
〒710-0824 岡山県倉敷市白楽町282
TEL:086-427-3333 FAX:086-422-6693
http://www.fkmc.or.jp/checkup/