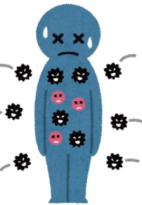


インフルエンザが流行しています

インフルエンザとは？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが体内に入り込むことによって起こります。インフルエンザのウイルスにはA型、B型、C型と呼ばれる3つの型があり、その年によって流行するウイルスが違います。これらのウイルスのうち、A型とB型の感染力はとて強く、日本では毎年およそ10人に1人が感染しています。インフルエンザにかかっても、軽症で回復する人もいますが、中には肺炎や脳症などを併発して重症化してしまう人もいます。



どのように感染するの？

インフルエンザウイルスの感染経路は、飛沫感染と接触感染の2つがあります。

飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出し、別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染する。

学校や満員電車など人が多く集まる場所は注意！

接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえ、その手で周りのものに触れて、ウイルスが付着する。
別の人がそのものに触ってウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触って粘膜から感染する。

電車、バスのつり革、ドアノブ、スイッチなどに注意！

健康診断と一緒に

風疹の抗体検査が受けられます

風疹抗体検査は、風疹の抗体（抵抗して身体を守ろうとする働き）がどれくらいあるか採血で調べる検査です。風疹は、風疹ウイルスによって起こる感染症で、免疫がない集団では、1人の患者から5～7人にうつす強い感染力があります。

症状

感染から14～21日（平均16～18日）の潜伏期の後、症状が表れない方もいます（15～30%）が、発熱（半数ぐらいの方）、発疹、リンパ節腫脹（耳の後ろ、後頭部、頸部）が出現します。大人がかかると、発熱や発疹の期間が子どもに比べて長く、また関節痛がひどいことが多いとされています。

妊娠20週頃までの妊婦が風疹ウイルスに感染すると、目や心臓、耳などに障害をもつ（先天性風疹症候群の）子どもが生まれてくる可能性が高くなります。

ワクチン

風疹の予防は、予防接種が最も有効です。風疹ワクチンを接種することによって、95%以上の方が免疫を獲得できます。また、2回の接種を受けることで1回接種では免疫がつかなかった人の多くに免疫をつけることができます。さらに、接種後年数の経過とともに、免疫が低下してきた人に対しては、追加のワクチンを受けることで、免疫を増強させる効果があります。

当健診センターでは、健康診断の際に風疹抗体検査と一緒に受けることができます。ご希望の方はお問い合わせください。



予防法は？

正しい手洗い

私たちの周りの様々なものにはウイルスが付着している可能性があります。ウイルスの体内進入を防ぐために

- ・帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう
- ・ウイルスは石鹸に弱いので、石鹸を使った手洗いをしましょう

健康管理

免疫力が弱っていると感染しやすくなり、もしも感染したときには症状が重くなってしまう恐れがあります。普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

予防接種を受ける

インフルエンザワクチンを打つことで、発病の可能性を減らすことができ、重症化を予防することも期待できます。

人混みや繁華街への外出を控える

どうしても人混みへ出ないといけない時にはマスクを着用しましょう。

インフルエンザかな？と思ったら

急に38度以上の発熱が出て、咳やのどの痛み、全身の倦怠感を伴うなどインフルエンザが疑われる症状が出た場合には、まずは早めに医療機関を受診しましょう。その後は睡眠を十分にとるなど安静にし、高熱による発汗での脱水症状を予防するために、こまめに水分補給を行いましょう。

冬の味覚 ごぼう

ごぼうの旬は11月～2月。また、やわらかく香りが良い新ごぼうは4～5月に出回ります。食物繊維が豊富に含まれており、便秘の解消に効果的です。その他、腸内の有害物質を排出し、血糖値やコレステロール値を低下させる効果もあります。

ごぼうの照焼ハンバーグ

材料（4人分）

- ・合挽き肉 300g
- ・ごぼう 150g
- ・玉ねぎ 100g
- ・卵 1個
- ・塩胡椒 少々
- ・パン粉 20g
- ・油 適量
- ★料理酒 大さじ2
- ★みりん 大さじ2
- ★醤油 大さじ2
- ★砂糖 小さじ1



～1人分の栄養量～
エネルギー287kcal たんぱく質18.5g
食物繊維2.7g 塩分1.5g

作り方

- ①ごぼうはさがきにし、水にさらす。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ごぼうと玉ねぎをフライパンで炒め、しんなりしてきたら火を止め、冷ましておく。
- ④ボウルに合いびき肉、③、卵、塩胡椒、パン粉を入れ混ぜる。
- ⑤8等分にして形を作り、油を引いたフライパンで焼く。先に片面をしっかり焼き、側面の色が変わったら裏返して蓋をして中まで火を通す。
- ⑥★の調味料を合わせておく。
- ⑦ハンバーグが焼けたら、★の調味料を加えて強火で煮詰める。
- ⑧お好みで付け合せを添えて盛り付け完成！！

