



油断は禁物！！インフルエンザ

冬に猛威を振るう感染症。集団感染がおこると、周りにも大きな影響が生じます。今回は、インフルエンザの対策についてお話しします。

☆インフルエンザウイルスの特徴は??

・インフルエンザウイルスは、寒くて空気が乾燥する冬に活動しやすい性質を持っています。日本では通常、12月頃から流行し始め、翌年2月ごろにピークをむかえます。

☆インフルエンザの症状は??

・突然38℃以上の高熱が出て、それに伴い「関節痛、筋肉痛、頭痛」などの全身症状が強く現れます。発症後1～3日すると、せきやのどの痛み、鼻汁なども現れてきます。これらの症状は1週間程度で治ります。

☆インフルエンザウイルスとかぜ症状の違いは??

インフルエンザ

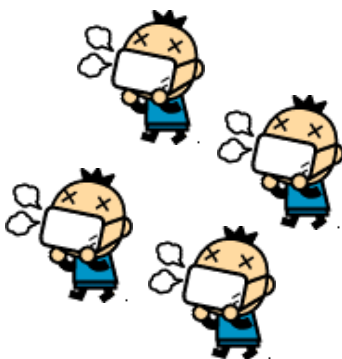
発症後1～3日間
・38℃以上の発熱
・関節痛、筋肉痛、頭痛など全身症状

1～3日後以降

・せき、のどの痛み、鼻汁など

かぜ

・微熱
・せき、のどの痛み、鼻汁など



☆予防法は?

◎インフルエンザの予防接種を受ける

・12月上旬までに接種を受けること
体内に抗体ができるまでには約2週間かかります。効果は約5ヶ月間持続します。

◎生活の中でできる感染予防

・マスクの着用や加湿器などで乾燥を防ぐ
・流行時期は人込みを避ける
・帰宅後は手洗い、うがいを行う
・十分に睡眠をとる
・栄養バランスのよい食事をする



☆もしも、インフルエンザにかかってしまったら...

まず医療機関を受診し、早めに治療をうけましょう。
まわりの人への感染を防ぎ、安静にしてゆっくりと休養をとりましょう。



腹囲を測定してみましょう

◆おへその高さのお腹の周囲を**腹囲**といいます。この腹囲が大きい人をりんご型肥満と言います。りんご型肥満の人は、腸などの臓器に脂肪が多く蓄積していることがわかっています。また、高血圧、動脈硬化、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病やメタボリックシンドロームの危険性が高く、その肥満が最も大きな原因となっています。

◆正確には、CTなどでへその高さの断面図の脂肪面積を測ることが必要ですが、男女ともに**100cm²以上**の人が生活習慣病にかかる危険性が高くなると言われています。これを腹囲でみると、**男性で85cm以上、女性で90cm以上**に相当します。

測定時の注意

- 力を抜いて立った状態で**へその高さ**で測定する。
- 正確な測定を行うため、下着などは着用せず**直接腹部**を計測する。
- 巻尺が水平にきちんと巻かれているか確認し、普通の呼吸で**息をはいた終わりに**目盛りを読み取る。
- できるだけ飲食後2時間経過した後に測定する。



～生活習慣病を予防しましょう～

H20年4月～

特定健診・特定保健指導

が 始まります!

Q 具体的には、どんな検査をするの??

<必須検査項目>

- 問診
- 身体計測 (身長・体重・BMI・腹囲)
- 理学的検査 (身体診察)
- 血圧測定
- 血液検査
脂質 (中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール)
血糖 (空腹時血糖またはHbA1c)
肝機能 (AST (GOT)、ALT (GPT)、γ-GTP)
- 尿検査 (蛋白・糖)

<詳細な健診項目>

※医師が必要と判断した場合に選択的に受ける詳細な健診

- 心電図
- 眼底検査
- 貧血検査



Q 健診を受けないとどうなるの??

特定健診を受けなかったからといって、罰則があるわけではありませんが特定健診・特定保健指導では、医療保険者ごとに、特定健診の受診率・メタボリックシンドロームの該当者の減少などの目標が定められ、その目標達成率によって平成25年から75歳以上の方の医療制度への支援金が加算減算されることになっています。

健診を受ける人が少なければ、健康が冒されるリスクが高まるだけでなく、将来的に支援金が加算され、その結果、保険料が高くなったり、他の保険事業の実施に影響が出る可能性があります。



香味野菜で免疫力アップ!



春雨入りプルコギ
にんにく・しょうがで免疫力UP!!

材料 (2人分)

- ・牛バラ肉 (切り落とし) ... 150g
- ・玉ねぎ ... 1/4個
- ・ピーマン・赤 ... 1個と1/2個
- ・生しいたけ ... 1枚
- ・春雨 ... 50g
- ・ごま油 ... 大さじ1/2

調理時間: 20分 エネルギー: 656kcal

- ・(A) 合わせだれ
醤油...大さじ2・1/2 砂糖...小さじ1
みりん...大さじ1・1/2 酒...大さじ1
ねぎ (みじん)...大さじ1
にんにく (すりおろし)...小さじ1/2
ごま油...大さじ1/2

☆作り方☆

- 1.玉ねぎは薄くし切り、ピーマン (緑・赤)、しいたけは細切りにする。
- 2.春雨は熱湯につけてもどし、水気をきってざく切りにする。
- 3.浅鍋 (すき焼き鍋でもよい) にごま油を熱し、牛肉と (1) の野菜を炒めて (A) の合わせだれを加え、 (2) の春雨を入れて煮る。



健診の二次検査は受けましたか??

せっかく健診を受けたのに、そのまま放置...なんてことになっていませんか?
当センター3階の**診療外来**では、保険適用による二次検査を行っています。
病院ではゆっくり聞けない、食事や運動の話をご個別にお話させていただきます。
診療外来は完全予約制になっておりますので、お手元に健診結果表をご用意の上、お電話ください。

保健師からのお知らせ

- ☆予約専用ダイヤル : 086-422-2130
- ☆予約受付時間 : 10:00～16:00 (月～金)
- ☆診療時間 : 8:45～12:00 (水・土のみ)
- ☆場所 : 倉敷成人病健診センター3階 診療外来室

※詳しくは、ご予約時にお問い合わせください。