

ハッピースマイル

倉敷成人病健診センター
2009年冬号

インフルエンザ 流行中

寒さが増し、周囲にインフルエンザにかかる人が増えていませんか？今年は新型インフルエンザも流行し、不安に思っている方もいるのではないのでしょうか？ここでは、インフルエンザにかからないための予防法を紹介します。

どうして感染するの？

飛まつ感染

くしゃみや咳とともに放出されたウイルスを吸い込むことで感染する。

接触感染

ウイルスが付着したものを触れた後に目や口などに触れることで、粘膜や結膜を通じて感染する。

予防法その① 環境、体調を整える

ポイント

- 十分な休養をとり、バランスの良い食事を心がけ免疫力を高める。
- 屋外ではマスク、室内では加湿器などを使用して適度な湿度を保つ。★湿度50～60%が適当

インフルエンザウイルスは
湿気に弱い



予防法その② 手洗い

ポイント

- 帰宅後、食事の前は必ず手を洗う。
- 15秒以上かけて、指の間や手の甲までしっかり洗う。
- 洗った後は清潔なハンカチや、できればペーパーを使って水分をふきとる。

予防法その③ 咳エチケット

★人にウイルスをうつさないための予防法です★

ポイント

- マスクを着用する。
- 咳やくしゃみをする時は、周囲の人から顔をそらせティッシュなどで口と鼻を覆う。
- 使ったティッシュはフタ付きのゴミ箱に捨てる。
- 押さえた手はすぐに洗う。



ゴミ箱

さらにワンポイント

マスクは、**不織布製マスク**と、**ガーゼマスク**の二種類ありますが、インフルエンザ予防には、**不織布製マスク**が有効です。

予防をがんばった。でも・・・

- ☒ 突然の高熱
- ☒ 関節痛・筋肉痛
- ☒ 咳・鼻水・のどの痛み

このような症状がある方はインフルエンザの可能性があるので、早めに病院を受診しましょう。



禁煙外来のご案内

平成21年11月より**禁煙外来**(保険適応)を開始しました。
たばこをやめたいあなたを応援します！
今すぐ禁煙したい方、ぜひお越しください。

↓以下の条件をすべて満たした場合、保険診療となります↓

- ただちに禁煙しようと考えている
- ニコチン依存症のスクリーニングテスト(TDS)が5点以上である
- ブリンクマン指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上である
- 禁煙治療を受けることを文章により同意している

禁煙の方法・費用

総費用	自己負担額(3割負担として)
・チャンピックス(内服薬)・・・約60,000円	→ 約18,000円
・ニコチンパッチ(貼り薬)・・・約40,000円	→ 約12,000円

標準的な禁煙治療プログラムでは、上記いずれかを選択し、12週間にわたり禁煙治療を行います。

診療日時

毎週水曜日 午前9時より(午前中のみ)
所要時間 初診 約30分
再診 約15分

※診療は**完全予約制**です。

※他の内服薬を医師より処方されている方は、薬の説明書を初回受診時に持ってきてください。



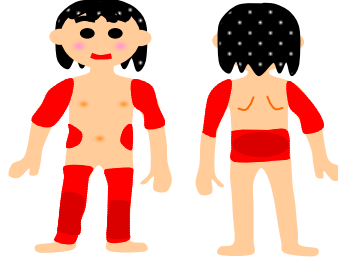
ご予約・お問い合わせ

倉敷成人病健診センター 3階禁煙外来(診療外来)
TEL:086-422-2130(直通)
受付時間:9時～16時

乾燥とかゆみ

冬になると「かゆみ」に悩まされる人が多くなります。その「かゆみ」の多くは、肌の『乾燥』が原因です。冬のかゆみ対策は、できるだけ肌の乾燥を防ぐことがポイントになります。

乾燥しやすい部分



肌がかゆいと、つい爪でかいてしまいがちですが、かくことによってさらにかゆみが悪化するケースもあります。

洗剤や熱い湯を使って炊事をするなどで手が荒れ、湿疹が出来るのも基本的には乾燥が原因で生じます。

かゆみ対策①

保湿剤を使って肌の乾燥を防ぐ

保湿剤で皮膚表面に膜をつくることで外的刺激から守ったり、水分の蒸発を防ぎます。効果的な塗り方は、入浴後すぐ肌がしっとりしているうちに塗ることです。乾燥しやすい部分に広めに塗りましょう。すり込むと刺激になるので手のひらで優しく塗りましょう。



保湿剤の種類

●**尿素入りまたはヘパリン類似物質入り**
肌うるおいを与えます。尿素には肌をなめらかにする効果もあります。

●**ワセリン入り**
皮膚の表面に膜をつくり、水分の蒸発を防ぎます。

●**セラミド入り**
角質に入り込み、角質内のセラミドを補います。

かゆみ対策②

暖房器具や入浴による乾燥に注意する

- 過度の暖房は避ける**
エアコン、こたつ、電気カーペットなどで部屋を暖めすぎると、乾燥の原因になります。電気毛布を使う時も、布団をあたたためただけに使うようにしましょう。
- 入浴方法(湯ぶねにつかる時)**
お湯の温度は38～40度のぬるめにして長湯はしないようにしましょう。イオウ入りの入浴剤は肌を乾燥させるので避けましょう。
- 体を洗うとき**
湯に入るだけで汚れは落ちるのでタオルなどでゴシゴシこする洗い方は、角層などがはがれ、皮膚の保湿機能やバリア機能が低下し、乾燥のもとです。手の平で優しく洗いましょう。

●**湿度は50～60%くらいに**
部屋に湿度計を置いて、湿度がどのくらいか認識しましょう。低すぎる場合は、加湿器を用いたり、洗濯物を部屋に干すとよいでしょう。

●**バスタオルで押さえるようにしてふく**
強くこすると、角層をこすり取ってしまうため、押さえるようにしてふきましょ。

かゆみがひどい場合や、かきすぎで症状が悪化した場合は、専門医の治療を受けましょう。

冬の乾燥肌対策レシピ

冬は空気が乾燥して、肌から水分が蒸発しやすくなります。肌を潤す食べ物を積極的にとり、乾燥から肌を守りましょう！目指せしっとり肌♡♡♡

かぼちゃの炊き込みご飯



材料：2人前

米	2合
かぼちゃ	100g
人参	中1/4本
生芋糸こんにゃく	75g
鶏もも肉	250g
A 薄口醤油	大さじ2
おろし生姜	小さじ1強
酒	大さじ2
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1

作り方

1. 米は洗ってざるにあげ15分置き、さらに15分以上水に浸しておく。
2. Aの調味料に小さめに切った、かぼちゃ・人参・こんにゃく・鶏もも肉を漬けて、味をなじませる。
3. 具をざるにあげ、具と汁を分ける。
4. 炊飯器に米を入れて汁を加え、水を注いで炊飯の目盛りに合わせ、具を加えて炊く。

β-カロテンが豊富なかぼちゃに角質層の水分を保持する働きの高いセラミドを豊富に含む生芋こんにゃくと人参で作る炊き込みご飯は肌に潤いを与え、乾燥を防ぐ食べ合わせです。さらに、生姜をプラスして新陳代謝を高め、肌の潤いを維持します。