ハッピースマイル

2012年 冬号

この冬注意!! マイコプラズマ肺炎

だんだん寒さも増し、かぜやインフルエンザが流行する時期になりました。
今回はこの時期に同じように気をつけたいマイコプラズマ肺炎に注目してみました。

＊マイコプラズマとは？？

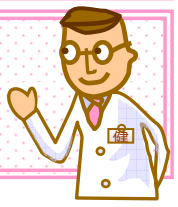
マイコプラズマは細菌よりも小さくウイルスよりも大きい微生物の一種です。
気管や喉などの気道に感染することが特徴です。

＊感染経路・潜伏期間

マイコプラズマ肺炎はかぜやインフルエンザと同じ痰や唾液、咳で飛び散る飛沫を吸い込み感染する飛沫感染です。
そのため家庭のほか学校などの施設内でも感染の広がりがみられます。

潜伏期間は、1～3週間程度で、4週間以上に及ぶこともあります。
季節は秋から冬にかけてのこの時期に多いのが特徴です。

＊好発年齢



発症年齢は小児から若年者に多く、8歳～9歳が一番ピークです。

以前は4年周期オリンピックの開催年に流行が見られていたため「オリンピック病」と呼ばれていましたが、現在では毎年みられるようになりました。

症状

発熱
(38～40度近い高熱)

乾いた咳が続く
(夜間が多い)

胸痛・疲労感
(胸の痛み)

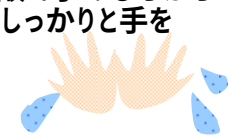
上の3つの症状が特徴です。こういった症状が続く場合はマイコプラズマ肺炎かもしれません。マイコプラズマ肺炎の最初の症状は、38度～40度近い発熱と咳のため、普通の風邪と見分けにくい感染症です。

感染しないようにするための注意！

普段から手洗い・うがいなどの予防方法を心がけ、咳の症状がある場合には、咳エチケットを守ってください。

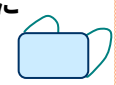
手洗い・うがい

・料理・食事前や帰宅後は石鹸で手のひらから手の甲、指の間や手首までしっかりと手を洗いましょう。
・帰宅後はうがいを日常的に行いましょう。



咳エチケット

・咳やくしゃみを他の人に向けて発しないようにしましょう。
・咳が出る時はマスクを着用しましょう。
・手のひらで咳やくしゃみをおさえた時はすぐに手を洗いましょう。
・鼻汁などを含んだ使用済みのティッシュはゴミ箱にすて、その後は手を洗いましょう。



- 特に流行している時期には人混みへの外出を控えましょう。
- 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取で体の抵抗力を高めましょう。
- 家庭内で感染しやすいので、洗面の際には感染者と同じタオルやコップを使用しないようにしましょう。
- 長引く咳などの症状があるときは、医療機関で診察を受けるようにしましょう。

お風呂を楽しく過ごすために ～目的別入浴方法・入浴剤～

私たちが、毎日何気なく入っているお風呂。そんなお風呂ですが、入浴方法を工夫することで、体を温める以外に様々な目的でお風呂を活用することができます。

◆目的と入浴法◆

ストレスを解消したい時
40℃以下の湯に
ゆっくり長く入る

安眠したい時
37℃前後のぬるめの湯に
ゆっくり入る

足のむくみ、疲れをとりたい時
40℃前後のややぬるめでたっぷり入れた湯に深く、長く入る

筋肉の疲れをとりたいとき
42℃くらいの熱めの湯に入る

ひと仕事したい時
42℃の熱めの湯に
短時間入る

肌を美しくしたい時
40℃前後のややぬるめの湯
が良い

これまでご紹介してきた入浴方法の効果をより強めてくれる物として、入浴剤があります。ここからは、入浴剤とその効果をご紹介します。入浴剤は、種類により効果が異なってきます。

◆入浴剤の種類とその効果◆

無機塩類系入浴剤
保温効果
皮膚のたんぱく質と結合し、ベールを作る

スキンケア系入浴剤
保湿効果
表皮の角質を軟化しなめらかにする

炭酸ガス系入浴剤
血行促進効果
入浴中の血流を増加させる

清涼系入浴剤
清涼効果
清涼成分で涼しく感じる

酵素系入浴剤
洗浄効果
入浴剤に含まれる成分で洗浄効果が高まる

薬用植物系入浴剤
リラクゼーション効果
入浴剤の色や香りが効果を高める

ご自分の目的にあった入浴方法・入浴剤を使いお風呂をより楽しい時間にしてください。

豆乳仕立てのコーンスープ

冬野菜がゴロゴロ入った、
食物繊維たっぷりのスープです♪
寒い冬にしっかり体をあたためましょう！

材料（4～5人分）

白菜200g
人参50g
長ねぎ1本
かぶ100g
かぶの葉100g
バター10g
A 固形コンソメ1個
水400cc
B コーンクリーム缶1(190g)
豆乳300cc
塩小さじ1/2
こしょう適量

作り方

①長ねぎはみじん切りに、白菜、人参、かぶ、かぶの葉は1cm程度に切る。

②バターで長ねぎを炒めたあと、残りの野菜も加えて炒め、馴染んだらAを加え蓋をして約10分間弱火で煮立てる。

③野菜に火が通ったら、Bを加えてさっと煮て、塩こしょうで味を調える。

レシチンの力

豆乳に含まれるレシチンは、コレステロールを乳化して肝臓へと運び排泄されるので血中のコレステロールを低下させる働きがあり、動脈硬化などの生活習慣病を予防する効果があります。
また、血管を強くして高血圧を防いだり、脳を活性化して認知症を予防するなどの効果も期待されています。

かぶの栄養

かぶは、根と葉で栄養成分が異なります。根の部分はビタミンCが多く、またアミラーゼという分解酵素が含まれているため、消化を助けます。葉の部分は緑黄色野菜であり、ビタミンCのほかにカルシウムや鉄などのミネラルがたっぷり含まれているので、捨てずに一緒に調理しましょう。

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/