

**危険な時期！**

**インフルエンザ**

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。集団感染が起こると、周りにも大きな影響が生じます。今回は、予防方法とそのポイントをご紹介します。

**特徴**

インフルエンザは「インフルエンザウイルス」の感染によるもので、11月～2月などの気温が低く乾燥した季節に多くなります。ウイルスの感染力はとて強く、短期間に広い範囲で流行するのが特徴です。

- ★潜伏期間・・・1～3日
- ★感染経路・・・主に飛沫感染(くしゃみや咳などで唾液や鼻水が小さな水液となって飛び散ること)
- ★症状・・・38℃以上の発熱、悪寒、頭痛、関節痛、倦怠感などの全身症状、咳、痰、呼吸困難、腹痛、下痢などの胃腸症状
- ★療養期間・・・1週間程度

**こんな時は病院へ行こう！**

- ☑ 突然の高熱
- ☑ 関節痛・筋肉痛
- ☑ 咳・鼻水・喉の痛み

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。

**予防**

**インフルエンザの予防接種を受けましょう！**

今シーズンから3価(A型2種類、B型1種類)から、B型株が1種類追加され、4価(A型2種類、B型2種類)になり、抗原が増量されました。

インフルエンザの予防接種は、注射によって「不活性ワクチン」(病原体を殺してその成分を取りだし無毒化したもの)を体内にいれ免疫をつけます。任意ですので費用は自己負担になります(自治体によっては市区町村が費用の一部を負担してくれる場合もあります)。接種の費用は医療機関によって違いがあります。内容は同じものなので、インターネットなどでお近くの病院の料金を調べてみるのも良いでしょう。

**予防接種後の注意点**

- ★予防接種後30分間は、急な副作用が起こる場合があります。医療機関とすぐ連絡をとれるようにしましょう
- ★激しい運動や大量の飲酒は控えましょう
- ★入浴は差し支えありませんが、注射した部位を強くすることはやめましょう

**生活の中でできる感染予防をしましょう！**

- ・マスクの着用や加湿器などで感染を防ぐ
- ・家に帰ったら手洗いやうがい、アルコール殺菌で手指の消毒を徹底する
- ・十分に睡眠をとる
- ・栄養のバランスをとる



**マンモグラフィー、乳房超音波検診について知ろう**

30歳から60歳の女性がかかるがんの中で一番多いのが乳がんです。早期発見であれば約90%が治癒するといわれています。1～2年に1回の乳がん検診と、月1回の自己検診が大切です。

**どの乳がん検診を受けたらいいの？**

**マンモグラフィ検診(乳房X線検査)**

- ・広範囲に撮影可能で、微細な石灰化の段階の腫瘍を発見することができます。
- ・痛みがあること、被爆(実際は被爆量は少ない)のデメリットがあります。
- ・若い女性は乳腺が多く、乳腺とがんとの区別がしにくいいため、この検査はあまり向きません。

※石灰化とは・・・カルシウム沈着をいいます。乳腺症や線維線腫などの良性疾患でもみられます。

**乳房超音波(エコー)検診**

- ・乳腺の発達している女性でもしこりを発見できます。
- ・痛みや被爆の心配がないメリットがありますが、操作する医師や技師の技術が必要で、微細石灰化が発見しにくいのがデメリットです。
- ・比較的乳がんのリスクが低い、若い女性向けの検診です。

それぞれメリット、デメリットがあります。あなたに適した検診はどれか、それぞれの長所・短所を理解して乳がん検診を受けましょう。

**年代別の検診のすすめ**

- 50歳以上 マンモグラフィ(1～2年に1回)のみ  
または  
マンモグラフィ(1～2年に1回)+乳房超音波検診(毎年)
  - 40歳代 マンモグラフィ(2年に1回)のみ  
または  
マンモグラフィ(2年に1回)+乳房超音波検診(毎年)
  - 30歳代 乳房超音波
  - 20歳代 乳房超音波
- ※第1親近親者(親子、姉妹)に乳がんの方がいる場合は、マンモグラフィ(毎年)+乳房超音波(毎年)が望ましいです。

**毎日の食事で 乳がん予防**

お酒はほどほどに

バランスのとれた食生活を

塩辛い食品は控えめに

適切な体重維持

野菜や果物は不足にならないように

国立がんセンター「がんを防ぐための新12か条」より抜粋

健康で長生きの秘訣はバランスよく、適量を食べること!! 毎日の食事に次の栄養素の多い食材を加えることで癌予防に効果的とも言われています。

抗酸化作用のある食材

ビタミンA・・・にんじん、かぼちゃなど  
ビタミンC・・・キャベツ、ブロッコリーなど  
ビタミンE・・・かぼちゃ、アーモンドなど

女性ホルモンに似た働きをする食材

イソフラボン・・・大豆、大豆製品

パーティーの多いこの季節にオススメ! がん予防に効果的な食材を使った簡単レシピ

**簡単♪豆乳キッシュ**

- 材料●  
・餃子の皮(大判)  
＜卵液＞(約5個分作れます)  
・豆乳 50cc ・卵1玉 ・塩こしょう 少々  
＜具材＞  
・人参 ・南瓜 ・ブロッコリー ・アーモンド
- 作り方●  
①アルミカップに餃子の皮を器になるように折って入れる  
②人参、南瓜、ブロッコリーを軟らかくなるまで茹でる  
③卵液を溢れないように①の中に流し込む  
④下茹でした具材とアーモンドを③に盛り付ける  
⑤オーブントースターで5分程度焼く

