



## 早めの予防を！インフルエンザ

インフルエンザは、インフルエンザウイルスがのどや気管支、肺で感染・増殖することによって発症する病気です。インフルエンザの発症者は0～9歳の小児が約半数を占めているのに対し、インフルエンザによる死亡者は65歳以上の高齢者が大部分を占めているといわれています。

### 【インフルエンザの症状】

インフルエンザは普通の風邪とは異なります。風邪は1年を通してみられますが、インフルエンザは例年11～12月頃に流行が始まり、1～3月にピークを迎えます。風邪の多くは発症後の経過が緩やかで、発熱も軽度であり、くしゃみやのどの痛み、鼻水鼻づまりなどの症状が主にみられます。

これに対してインフルエンザは約1～3日の潜伏期間の後、インフルエンザを発症します。その後38℃以上の「高熱」や、関節痛、筋肉痛、頭痛などの他、全身倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強く現れます。やや遅れて、咳が現れ、腹痛や吐き気などの「消化器症状」を訴えることもありま



### 【どうやって】

#### 感染するの？

インフルエンザは主に、インフルエンザに感染した患者さんの咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるインフルエンザウイルスを吸い込むことによって感染します。これを飛沫（ひまつ）感染とい

ます。インフルエンザウイルスは、呼吸とともに鼻やのどから体内に入り込み、気道の粘膜に吸着して細胞内に侵入します。感染したウイルスは、のどや気管支、さらには肺で急激に増殖していきます。感染2日後にはウイルスの増殖はピークに達し、その後減少します。このようなインフルエンザウイルスの急激な増殖が、他のウイルス感染症に、比べて速い発症に繋がっている要因と考えられています。



### 【治療中に】

#### 注意する事は？

インフルエンザの症状を改善するためには、体内にいるインフルエンザウイルスの増殖を防ぐ「抗インフルエンザウイルス薬」が有効です。一般的に使用されるお薬

には4種類あり、飲み薬のタミフルは1日2回5日間服用します。吸入タイプのリレンザは1日2回5日間使用します。1回の吸入で治療が完了するイナビルという吸入薬もあります。他には点滴のラピアクタというものもあります。抗インフルエンザウイルス薬を発症後すぐに服用を開始すると、服用していない場合と比べて発熱期間が1～2日短縮され、ウイルスの排泄量も減少し、症状が徐々に改善されていきます。しかし、お薬を服用して熱が下がっても、体内のウイルスがすぐになくなるわけではありません。「症状が改善したから…」といってお薬の服用を途中でやめることで、体内に残っているウイルスが周りの人に感染する可能性があります。熱が下がった後も、お薬はきちんと使い切り、最低2日間は自宅で療養しましょう。

### 【早めに】

#### ワクチン接種を！

インフルエンザの予防には、インフルエンザワクチンの接種が有効です。ワクチンの接種により、インフルエンザの重症化や死亡を予防し、健康被害を最小限にすることが期待されています。日本でもワクチンを接種する方が年々増えていきます。

ワクチンは、その年にどのウイルスの型（タイプ）が流行するかを予測して、毎年製造されています。

す。流行シーズンの前のこの時期に接種することが望ましく、早めの接種をお勧めします。



### 【手洗い・うがい・マスクは予防の基本！】

手洗いは手や指などに付着したインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、うがいは口の中を洗浄します。外出後の手洗い・うがいは、感染症の予防の基本です。

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や慢性疾患を抱えている人、疲労気味、睡眠不足の人、なるべく人ごみや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出するときは、マスクを着用しましょう。

インフルニュースより (原島)



## 肌の乾燥対策ってありますか？

どうして肌は乾燥するの？

肌は乾燥するのは、肌の水分保持力が低下するからです。特に、10〜11月を境に湿度が急激に低下するため、肌は非常に乾燥しやすくなるというデータもあります。さらに、睡眠不足・紫外線・加齢・ストレス・体調不良・ビタミン不足などの栄養バランスの乱れも乾燥の原因となります。

肌は乾燥するとどうなるの？

肌が乾燥すると、肌の最も外側にある角質層に不調が生じ、水分と柔軟性を保つ「保湿機能」と乾燥・刺激物質・アレルギー物質等の外的刺激要因を防ぐ「バリア機能」が発揮されず、肌あれ・かさつきを引き起こす要因となります。

乾燥を防ぐには？

毎日の基本のお手入れが大切です。普段の食事からも乾燥肌への対策する事ができます。一般的に、お肌が良いと言われている栄養素はたくさんありますが、特に乾燥肌に向いた栄養素は、どれも身近に出ている食材ばかりなので、これからの食事メニューに取り入れてみてはいかがでしょうか？

◆ビタミンA

皮膚や粘膜の潤いを維持する。新陳代謝を活発にする。

食材…レバー、サバ等の青魚、乳



製品、卵、緑黄色野菜、ノリ、ワカメ

◆ビタミンB

新陳代謝を活発にする。肌が乾燥することで起きる炎症を抑える。

食材…豚肉、レバー、卵、大豆、納豆

◆ビタミンC

乾燥肌を防ぐために必要な肌のコラーゲンの生成を促す。皮膚の老化や炎症を進める血液中の増えすぎた活性酸素を除去する働きがある。

食材…パプリカ、レモンなど

◆ビタミンE

血行を促進し、肌の新陳代謝を活発にする。

食材…ゴマ、アーモンド、ナッツ類、大豆、アボカド

◆α重鉛

細胞分裂の手助けとなる

食材…牡蠣、赤味の肉、卵黄、タラコ



【参考HP…資生堂】  
(諏訪)

## 旬を食べよう！

### しいたけの肉巻き

秋も深まり、きのこの美味しい時期がやってきました。きのこは低カロリー食品でダイエットや肥満防止にうってつけです。

また、繊維質とビタミンB1が整腸を促し、便通を良くするので、吹き出物を予防し、肌が美しくなります。他にもコレステロールの沈着を防ぐ成分や血圧を下げる働きの成分も含まれています。

したがって生活習慣病を防ぐのにすばらしい食品と言えます。レシピを参考にしてみてください。



★材料★(2〜3人分)

しいたけ … 6〜8枚  
豚肉薄切り … 6〜8枚  
塩・コシヨウ … 適量  
◎タレ … 醤油 … 大さじ1  
みりん … 大さじ1  
酒 … 大さじ1  
水 … 大さじ1  
砂糖 … 小さじ1

★作り方★

①しいたけに塩こしょうをふり、豚肉を巻く  
②油をひいたフライパンに①を入れ焼く  
③タレを入れ、照りがつくまで焼いたら完成

※しいたけと一緒に、人参やゴボウなど野菜を巻いても美味しいです。

【参考HP…クックパッド】  
(藤戸)

## 編集後記

気付けば季節は11月。我が家ではいよいよコタツが頑張る時期になりました。朝、布団から起きるのが辛くなってきましたが、皆さまはいかがお過ごしでしょうか。

私は寒い中でも休日にカメラを持って車に乗り、今日は北へ明日は西へ気持ちの赴くまま出かけることがあります。自宅からそれほど離れていない場所でも普段見かけない植物や風景を見ることができ、どこか見覚えのある光景を見ることができた時は自然と嬉しい気持ちになります。

昨今、温暖化の問題が叫ばれていますが、冬になれば寒いものは寒いです。どうぞ皆さまも手洗い・うがいを心がけ、しっかりと食事と睡眠を取って冬支度をしましょう。

(角田)