

油断は禁物 インフルエンザ対策をしましょう

インフルエンザと風邪はどう違う？

インフルエンザは、例年12月～3月ごろに流行し、一度流行が始まると、短期間に流行が広まります。かぜの症状は、

の痛み、鼻水、くしゃみやせきが中心で、重症化することはほとんどありません。

一方、インフルエンザは突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が見られ、風邪より全身症状が強いのが特徴です。

気管支炎や肺炎、子どもでは中耳炎や熱性けいれんなどを併発し、特に乳幼児や高齢者では重症化することもあります。

インフルエンザを予防するには

帰宅したら手洗い・うがい

手洗い・うがいは、のどの粘膜や手、指についたインフルエンザウイルスを除去するために有効です。石けんを使い、手の甲や指の間、手首もまんべんなく洗いましょう。



	インフルエンザ	風邪
症状	38度以上の発熱、関節痛、筋肉痛、頭痛などの全身症状	微熱、せき、のどの痛み、鼻水
重症化	乳幼児や高齢者、心臓やじん臓、呼吸器などに持病がある人は重症化しやすい	重症化することはまれ

適度な湿度の保持

室内では、加湿器などを使って、十分な湿度（50%～60%）を保ちましょう。

十分な休養と栄養摂取

抵抗力を高めるために、十分な休養と栄養を日ごろから心掛けます。

外出時にはマスクを着用

インフルエンザが流行してきたら、人混みへの外出を控え、外出する際にはマスクを着用しましょう。

流行前にワクチン接種

ワクチンの接種は、流行が始まる12月中旬ごろまでに受けるのが理想的です。ワクチンの接種については、医師とよく相談し実施しましょう。また、インフルエンザワクチンは、かかってしまった際の重症化防止にも効果があります。



インフルエンザにかかった時は

- 急に高い熱が出たり、インフルエンザと思われる症状が出たら、軽く考えず、まずは医療機関を受診しましょう。自分のためだけでなく、感染を防ぐためにも大切です。
- 早めに医療機関を受診しましょう。
- 休養をとって、睡眠を十分とりましょう。
- 水分を十分に補給しましょう。

市では、65歳以上の方や60歳～65歳未満の方で心臓やじん臓、呼吸器などに障害があり、身体障害者手帳1級相当の方を対象に、予防接種を実施しています。詳しくは、本紙10月15日号13ページをご覧ください。

クッキングタイム

毎月19日は食育の日

旬のキノコで食物繊維をとろう
たっぷりキノコと
豚肉のとろろ椀

材料（4人分）

マイタケ.....1袋
生シイタケ.....4枚
ニンジン.....1本
万能ネギ.....1/3束
豚ロース薄切り.....80g
長イモ.....130g
だし汁.....800cc
調味料 しょう油...大さじ1
塩.....小さじ1/2

作り方

マイタケは子房に分け、シイタケは、1cm幅に切る。ニンジンも、乱切り。鍋に を入れ、その上に一口大に切った豚肉を散らす。だし汁を入れ、ふたをしてアクを取りながら7分煮る。

に長イモをおろし入れてひと混ぜし、とろみがついたら調味料で味を調える。

3cmの長さに切った万能ネギを散らしてお椀に盛る。

栄養価（1人分） エネルギー102kcal/タンパク質7.4g/脂質4.3g/カルシウム29mg/鉄0.6mg/ビタミンC 8mg/食物繊維3.2g/塩分1.4g

