

けんこう ガイド

インフルエンザにご用心！

インフルエンザって？

インフルエンザはインフルエンザウイルスが体内に入ることによって起こる感染症です。普通の風邪との区別がつきにくいのですが、インフルエンザではのどの痛みや鼻水のほかに、急な38℃以上の高熱、頭痛、悪寒、関節痛、筋肉痛などの全身症状が強いことが特徴です。また、抵抗力の弱い高齢者や子供は重症化することもあり、死亡することもあるのが侮れません。

インフルエンザにかからないためには？

予防の第一は流行前に予防接種を受けることです。インフルエンザウイルスは毎年のように少しずつ変化するので、予防接種は毎年受ける必要があります。予防接種の効果が始めるのは、約2週間後からおよそ5ヶ月間効果が持続します。インフルエンザの流行期は11月～4月頃となっていますので、予防接種を受ける方は早めを受けてください。これからの時期、インフルエンザにかからずにごすために、こんなことに気をつけてもらいたいとおもいます。

- ① 十分な栄養をとる
- ② 十分な休養・睡眠をとる
- ③ 室内の乾燥に気をつける（適度な湿度は60～70%程度）
- ④ うがい・手洗いをする
- ⑤ 外出時にはマスクをする
- ⑥ 人ごみを避ける

もしもインフルエンザにかかってしまったときには？

早めに医療機関を受診しましょう。いわゆる「風邪薬」では咳や鼻水などの症状を和らげられますが、

ウイルスへ直接効果はありません。インフルエンザ発症から48時間以内であれば、ウイルスの増殖を抑える薬（インフルエンザが早く治つたり合併症を防ぐ効果がある）もあります。

また、市販の解熱鎮痛剤の中には、15歳未満のインフルエンザ患者へは原則使わないほうがいい成分を含む薬もあります。そのため、「インフルエンザかも？」と思ったときには早めに医療機関を受診しましょう。

インフルエンザ発症からおおよそ3～7日間は周囲の人への感染力があるといわれていますので、人ごみを避け、外に出るときにはマスクをするなど周りの方へ配慮しましょう！

また、家族内でうつらないためには、上記の予防法に加え、室内の換気（1時間に5分程度）に努めましょう。

今、話題の新型インフルエンザって！

新型インフルエンザとは、今まで人に感染しなかった鳥インフルエンザが人から人へと簡単に感染するように変化したインフルエンザのことをいいます。20世紀にもスペインかぜ、アジアかぜ、香港かぜといった新型インフルエンザの大流行がありました。新型インフルエンザの免疫は誰も持たないため、数百万～数千万の死者が出ました。

近年、H5N1という種類の鳥インフルエンザが、人に感染しやすいように変化していることが確認されており、再び新型インフルエンザの流行があるのではないかと危惧されています。普段から、情報収集に努めるとともに、流行時に向けて備蓄（マスク等の感染防止用品、食料品、水等々）などの対策を家族で検討してもらいたいと思います。

健康カレンダー

2月1月		2月					1月					月日	時間	事業名	場所	
6日(金)	16日(金)	12日(木)	2日(月)	2日(月)	28日(水)	28日(水)	26日(月)	23日(金)	22日(木)	16日(金)	15日(木)					13日(火)
13時30分～	13時30分～	9時30分～	14時～	10時～	受付 13時～	受付 9時45分～	10時～	18時～	13時～	9時30分～	13時～	13時30分～	10時～			
こころの健康相談	こころの健康相談	お喜楽☆おたっしや塾	健康相談	お喜楽☆おたっしや塾	1歳6カ月児・3歳児健康診査	乳児健康診査	お喜楽☆おたっしや塾	からだの中から健康美講座	フッ素塗布	お喜楽☆おたっしや塾	B・C・G予防接種	離乳食教室	料理教室	おやこの楽しい		
※要予約 (2月2日～切り)	※要予約 (1月13日～切り)	保健センター	新冠老人憩の家	レ・コード館	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター			

静内保健所から ☎42・0251

●お問合せ 町民福祉課保健福祉グループ

☎47・2113

Let's try

いろいろいろいろ でいい。

～第8回～

ほうれん草と里いものグラタン

寒さが身にしみる季節となってきたが、風邪などで体調を崩されてはいないでしょうか。

今回は旬のほうれん草と里いものを使ったレシピです。ほうれん草は緑黄色野菜で、含む成分はビタミンA・B・Cで風邪の予防、鉄分は貧血予防、食物繊維では便秘予防や老廃物の排出を促すなどの作用があります。あくが強いので一度茹でますが、手間に思うときには固めに茹でて冷凍し、使いたいときに取り出して、あらためて火を通して使うことも可能です。里いもは糖質を含む野菜であり、エネルギーがある食品です。

グラタンはお子さんにも好まれやすい味です。好みによって他の野菜類、肉類、魚介類などに変えても美味しくいただけます。野菜の苦手なお子さんはもちろん、大人の方もこの寒い季節は温かいグラタンで野菜を食べてみるのはいかがでしょうか。

【ほうれん草と里いものグラタン】

【作り方～2人分】



【1人当たり】

◇エネルギー 231Kcal
◇食物繊維 5.3g/食塩 1.5g

(材料と切り方)

	ほうれん草 1袋		植物油 小さじ1		こしょう 少々
	茹でて長さ3cmに切る		薄力粉 大さじ1		バター 小さじ2
	里いも 3こ		牛乳 3/4カップ		スライスチーズ 2枚
	茹でて1/4に切る		食塩 小さじ1/2		しょうゆ 適量
	玉ねぎ 1/2こ				
	薄く切る				

(作り方)

- ① フライパンを熱し、油を回し入れ、玉ねぎを炒める。しんなりしたら、薄力粉を加え、混ぜる。火を止め、牛乳、食塩、こしょうを加え混ぜる。
- ② ①と再び中火にかけ、煮立ったら里いも、ほうれん草を加える。煮立ったら、バターを加え火を止める。
- ③ 耐熱皿に分量外の油をぬり、材料を入れ、チーズをのせる。

250℃のオーブンで約10分焼く。香りがたつに、しょうゆをたらし軽くスプーン背でのはす。

介護ワンポイント アドバイス ⑨

①身体的虐待

- ▷殴る、つねる、蹴る、無理矢理食事を口に入れる、やけど・打撲させる
- ▷ベッドに縛り付けたり、意図的に薬を過剰に服薬させ身体拘束、抑制をするなど

②心理的虐待

- ▷怒鳴る、ののしる、悪口を言う
- ▷話しかけているのに意図的に無視をするなど

③介護・世話の放棄・放任 (ネグレクト)

- ▷入浴させず異臭がしたり、髪が伸び放題、皮膚が汚れている
- ▷水分や食事を十分与えられないことで、空腹状態が長時間続き脱水症状や栄養失調状態にある
- ▷室内がゴミだらけなど劣悪な環境で生活させる など

④経済的虐待

- ▷生活費を渡さない、使わせない
- ▷自宅等を本人に無断で売る
- ▷年金や貯金を本人の意思や利益に反して使用する など

⑤性的虐待

- ▷排泄の失敗に対する罰として、下半身を裸にして放置する
- ▷わいせつな行為をしたり、強要する など

平成18年4月「高齢者虐待防止法」が施行され、虐待に気づいた人は市区町村への通報義務が定められました。新冠町においても地域包括支援センターが高齢者虐待の相談機関として、高齢者の皆さんが安心して暮らすために、虐待の早期発見に努め対応しています。

「高齢者虐待防止法」では、高齢者（65歳以上の）に対する、家族などの養護者、または、養介護施設従事者などによる次のような行為を高年齢虐待と定義しています。

高齢者の権利を 守るために①

守るために①



●町民福祉課保健福祉グループ
(役場内 ☎47・2113 (直通))

介護のことは、お気軽にご相談ください。
保健福祉グループ 二本柳 成児