



インフルエンザに 注意しましょう

インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れ、併せてのどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。例年、12～3月ごろが流行シーズンです。



今月の回答者
JA広島総合病院
健康管理センター
秋元 保健師

インフルエンザの感染経路

インフルエンザの感染経路には、飛沫感染と接触感染があります。

飛沫感染とは、感染した人が咳をするなどで飛んだ、飛沫(しぶき)に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込むことです。

また、感染した人が触れた場所にはウイルスを含んだ飛沫が付着することがあります。その場所を別の人が手で触れ、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り込むことを接触感染といえます。



インフルエンザの予防に有効な方法

① 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を減らし、発症した場合の重症化を防ぐのに有効といわれています。

インフルエンザワクチン接種可能な医療機関等については、お住まいの市町村(保健所・保健センター)、医療機関、かかりつけ医等にお問い合わせください。医療機関、自治体によって実施期間や費用が異なります。

② 外出後の手洗いなどの手指衛生

流水・石けんによる手洗いや、アルコールを含んだ消毒液で手を消毒しましょう。

③ 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。室内では加湿器などを使用し50～60%の湿度に保ちましょう。

④ 十分な休養とバランスのとれた食事

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた食事を日ごろから心がけましょう。

⑤ 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、人混みや繁華街への外出は控えましょう。

咳エチケットについて

① 咳やくしゃみをするときは他の人から顔をそらせましょう

② 咳やくしゃみが出るときはマスクをしましょう

③ 手のひらで咳やくしゃみを受け止めたらずを洗いましょう

④ 感染を広げないために、普段から咳エチケットを心がけましょう。



とっさの時は袖で口・鼻を覆う

JA広島総合病院健康管理センター
広島県廿日市市地御前1-3-3 TEL0829-36-3111(代表)

参考:厚生労働省HP <https://www.mhlw.go.jp/>



松田麗子の
台所から
こんにちは

素朴な甘みと、ほっこりとした口当たり

サツマイモごはん

まつだ・れいこ ● 広島を中心に全国各地で料理講習会を手がける。現在はJA家の光全国講師、中国新聞文化センター講師、アトリエ・レイコ主宰の他、テレビ・ラジオ・講演など幅広く活躍中。



材料
4人分

- サツマイモ(大)…1本(350g)
- 水…3カップと120cc
- 白米…2と3/4カップ
- 黒ゴマ・白ゴマ…各適量
- もち米…1/3カップ

A みりん…大さじ2
塩…小さじ1.5

《下ごしらえ》

サツマイモは皮付きのまま、1～1.5cm角に切り、しっかり水にさらしてアクを抜く。白米ともち米は合わせて洗って、30分～1時間、ザルに上げておく。

One Point



サツマイモごはんには“みりん”がおすすめ。サツマイモとの相性が良く、甘みを引き出し、色良く仕上げます。

《作り方》

- 炊飯器に、洗ってザルに上げた米と、水、Aを入れ、水気を拭いたサツマイモを加えて炊く。
- 炊き上がったら、軽く混ぜ合わせておく。
- 器に盛って、上に黒ゴマと白ゴマをふってできあがり。(多めにふるのがおすすめです)

