

# インフルエンザについて

まず、“インフルエンザ”と“かぜ”の違いを表にしましたので参考にして下さい。

	インフルエンザ	かぜ
発熱	高熱(38℃以上)	通常は微熱(37~38℃)
主な症状	咳、喉の痛み、鼻水、頭痛 倦怠感、食欲不振、関節痛、筋肉痛	くしゃみ、喉の痛み 鼻水、鼻づまり、頭痛
症状の進行	急激	ゆっくり
合併症	気管支炎、肺炎	まれに中耳炎
発症時期	12月~3月	1年を通じ、散発的

## インフルエンザの感染経路

- ① 飛沫感染 … ウイルス感染者が“セキ”や“くしゃみ”によって、ウイルスを含んだ「つば」等の分泌物の小さな粒子(1回のくしゃみで約200万個、セキで約10万個)が飛び散り、周囲の人が鼻や口から吸いこみ感染が起こります。飛沫が目等の粘膜に直接侵入する事もあります
- ② 接触感染 … 直接感染 = ウイルス感染者との握手などの直接的な接触による感染  
関節感染 = ドアノブや手すり、つり革、ボタン等に触れた事によりその表面を介してウイルスが付着し、付着した手で眼や鼻、口を触れる事により感染

## インフルエンザの予防

- ・うがい … 近年の研究により、体内へのウイルス侵害防止には科学的な効果が無い事そうです。しかし、風邪等にはもちろん効果がありますので、免疫力を弱めない為にも日頃からの“うがい”を徹底しても損はありません。
- ・マスク … 市販されている不織布マスクの繊維の間隔は5μmとされていますが、インフルエンザウイルスは0.1μmなので、マスクの間隔から侵入する事があります。また、顔とマスクの間隔からウイルスが侵入する事もあります。ただし、ウイルス感染者はくしゃみやセキでの飛散を最小限に抑えるのに有効です。感染者でなくても、接触感染を無意識にガードする効果があります。

## 本当に意識しておきたい予防法

その1 “手洗い” … 帰宅後や食事前だけでなく、外出先や公共機関などで不特定多数の人が触れるような物に触れた後はこまめに行う事が大切です。

- ① 手を濡らして石鹸をつけ、手の平で泡立てる
- ② 手の甲を伸ばすようにこする。指先、関節のシワ、爪の間、指の間を念入りに洗う
- ③ 親指と手の平をねじり洗う。手首も洗い、石鹸泡が残らない様に流水で洗い流す
- ④ 清潔なタオルやハンカチで水分をふき取る

その2 室内の湿度を50%~60%に保つ。温度は22℃が適切

その3 混雑した人ゴミはできるだけ避ける

その4 免疫力アップのために バランスの良い食事をする

- ・整腸作用のある発酵食品 = ヨーグルト、ぬか漬け、キムチ、納豆
- ・粘膜強化のムチンが豊富 = 山芋、オクラ、なめこ、レンコン
- ・体温を上げる食べ物 = ニンニク・生姜、鶏肉・卵、根菜類



# 免疫力アップの簡単レシピ

## 1 ムチンのねばねばパワー！納豆あったかそば

《材料》2人分 そば…2玉 納豆…1パック 山芋…60g なめこ…120cc しそ…2枚  
青ネギ…適量 のり…適量 わさび…適量

- ① 山芋はすりおろす。しそは千切り、青ネギは小口切にする  
なめこは沸騰した湯にさっとくぐらせ ザルにあけておく
- ② 茹でたそばを器に盛り、沸騰させためんつゆをかける
- ③ 納豆と①の具材、細切りを盛り、お好みでわさびを添えて完成



## 2 ジューシー鶏むね肉のスタミナしょうが焼き

《材料》2人分

鶏むね肉…250g キャベツ4枚 トマト…1個  
A=おろしにんにく…小さじ1、酒…大1、片栗粉…適量  
B=おろし生姜…大2、酒…大4、醤油…大3、みりん…大6、白ごま…小2  
黒ゴマ…適量

- ① 鶏むね肉は1cm厚さに切ってまな板の上に広げる。ラップをかぶせて瓶の底などで半分程度の厚みになるまで軽く叩く
- ② ボウルに①を入れてAを加えて、手でしっかり揉み込む
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②の鶏肉を1枚ずつ広げながら入れ、中火で両面に焼き色をつけ、8割火が通ったものから取り出しておく
- ④ 同じフライパンにBを混ぜ合わせたものを入れて強火で煮立たせる。煮立ったら③を戻し入れて沸騰させながらタレを絡める
- ⑤ 皿に千切りキャベツを盛り、④を盛りつけタレをかける。くし切りにしたトマトを添えて完成

## 頑張ろう 日本！ 頑張れ 和歌山！ 私達は応援します

本館 260-1 ご利益多い <b>射箭頭八幡神社</b> TEL : 451-7405	小人町・フラワーアレンジメント 生徒募集 ミルフルール TEL : 436-8716	八幡前駅前 米の華 坂井米穀 TEL : 455-1621
八幡前駅前 <b>日立の木野電器</b> TEL : 451-0047	個別指導&ロボット教室 生徒募集 <b>YANO塾</b> TEL : 452-5555(ヨイコニオール5)	梶取交差路 自動車ガラス・錠前 <b>和歌山オートグラス</b> TEL : 451-3737
県信ビルB1 フラメンコ教室 生徒募集 <b>カルマ・リヤマ</b> TEL : 090-3978-3400	JR 和歌山駅 東口徒歩1分 <b>漢方薬の こうしん堂</b> TEL : 471-2550	本町公園西隣り レディースファッション <b>小西屋</b> TEL : 431-6191
狐島踏切近くでランチなら <b>Waldo (ウォルド)</b> TEL : 407-1549	中松江駅近 水回りとりフォーム 24時間対応 <b>サニコン</b> TEL : 454-3255	舟大工町・ノエビアビューティスタジオ <b>和顔施 (わがんせ)</b> TEL : 424-1850
磯の浦 130 みんなの <b>ローソン磯ノ浦店</b> TEL : 459-3960	湊3丁目8-15 湊小学校近く 栄養士が作るお惣菜 <b>食集館</b> TEL : 456-0160	西浜 1660・ウッドデッキ全般 製材業 <b>愛吉商店</b> TEL : 455-0555
延時 147-13 本の事ならおまかせ下さい ブックアベニュー <b>紀州屋</b> TEL : 452-1300	松江北6丁目2-20 宮崎泌尿器科 隣 処方箋・健康相談受付 <b>くまの薬局</b> TEL : 488-1822	健康は家族の宝 <b>快養整体院</b> TEL : 453-5678