



# けんこう ON-Line

2019年11月号

滋賀県甲賀保健所 医療福祉連携係

TEL 0748-63-6144

〒528-8511 甲賀市水口町水口 6200

メール ea3103@pref.shiga.lg.jp



今月の特集



## インフルエンザ

今年は例年より 2 か月も早くインフルエンザの発生増加が始まっています。インフルエンザと風邪の症状は異なります。インフルエンザの症状は倦怠感、関節痛などの全身症状が目立ち、様々な合併症があり、場合によっては命にかかわることもあります。

特に、子どもや年配の方では重症化しやすい傾向があります。子どもはインフルエンザ脳症、年配の方では持病の悪化を引き起こす可能性がありますので、注意が必要です。

予防の基本は“体内に入れない”、“発症させない”ことです。また、万が一感染した場合にはほかの人にうつさないようにすることも大切です。症状が落ち着いても 2 日ほどはウイルスが体内に残っているので自宅待機をしてください。また、外出できるようになっても咳エチケットを実践しましょう!!

### ◆インフルエンザ予防の大事な 5 つのポイント◆

- 1 日目、予防接種をうけましょう。
- 2 日目、手洗いうがいをこまめに。
- 3 日目、人ごみを避けましょう。
- 4 日目、十分な休養とバランスのとれた食事を心がけましょう。
- 5 日目、適度な湿度を保持しましょう。



### なぜ？歯が抜けると失明の危機！

歯が抜ける原因で最も多いのが歯周病です。歯周病菌が歯ぐきに侵入すると、炎症物質が分泌され血糖をコントロールするインスリンの働きを妨げ糖尿病が発症・進行します。気づかずほうっておくと糖尿病網膜症を起こし失明につながります。

歯と歯ぐきを守ろう いい歯の日(11月8日)

### 枝豆とひじきのサラダ

材料 (4人分)

- ① 鶏のササミ …60g
- ② 枝豆(さや付)…50g
- ③ ひじき(干)…8g
- ④ パプリカ …40g
- ⑤ コーン(缶)…20g
- ⑥ 生姜汁 …大さじ1
- ⑦ しょうゆ…大さじ1
- ⑧ 酢 …大さじ1
- ⑨ 砂糖 …小さじ1
- ⑩ ごま油 …小さじ1

おいしく減塩!



作り方

- ① 生姜はすりおろして絞り、調味料と合わせておく。
- ② ささ身はゆがき、冷めたら手で細かくする。
- ③ 枝豆は茹でて、さやから取り出す。(冷凍可)
- ④ パプリカは 0.5cm 角に切る。コーンは汁気をとる。
- ⑤ 水で戻したひじきとパプリカをさっと湯に通し水気を取る。ささ身、枝豆、コーンを加えて調味料で合わせる。

栄養価 (1人分)

エネルギー: 66kcal  
 たんぱく質: 6.2g 脂質: 2.2g  
 カルシウム: 33mg 食塩: 0.8g

♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪



## 12月1日は世界エイズデーです!!

甲賀保健所では、世界エイズデーに合わせて、特定感染症 (HIV、梅毒、B型肝炎、C型肝炎) の検査を夜間に行います。

日時: 令和元年 11月26日 (火)  
17:30から19:00まで

場所: 甲賀保健所

★事前予約が必要です。電話連絡をお願いします

※通常の検査は毎月第3火曜 9:15~10:15で

受付しています (要予約)

TEL: 0748-63-6147

### 世界エイズデーって?

エイズに関する正しい知識についての啓発活動を推進し、エイズまん延防止及び患者・感染者に対する差別・偏見の解消を図ることが目的とされています。

### 2017年の報告数は?治療は?

1年間でのHIV新規感染者の報告は976人です。エイズが登場してから30年以上経ちました。治療方法は大きく進歩しています。エイズ発症を抑える薬が開発され、早期に治療を始めれば日常生活を支障なく送れるようになりました。

