



2020年11月号

けんこう ON-Line

オンライン

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



今の特集

みんなで予防 インフルエンザ

今年は、冬のインフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行が懸念されています。インフルエンザは突然の高い熱、倦怠感、関節痛などの全身症状が見られます。特に、抵抗力の弱い乳幼児は、中耳炎や熱性けいれん、脳症に、高齢者や慢性疾患を持つ方は重症化しやすく、肺炎や気管支炎などの合併症に注意が必要です。予防の基本は、「体内に入れない」「発症させない」です。

★インフルエンザ予防の5つのポイント★

- ①流行前のワクチン接種
- ②外出後のこまめな手洗い・アルコール消毒
- ③適度な湿度の保持
- ④十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- ⑤人混みや繁華街への外出を控える、外出時のマスク着用



12月1日は 世界エイズデーです！！

甲賀保健所では、**特定感染症（HIV、梅毒、B型肝炎、C型肝炎）の検査を無料・匿名で行っています。**

日時：毎月第3水曜 9:15~10:15
場所：甲賀保健所

★事前に電話予約をお願いします。

TEL：0748-63-6147

世界エイズデーとは？

エイズに関する正しい知識の啓発活動を推進し、エイズまん延防止、患者・感染者に対する差別・偏見を解消を図ることを目的としています。

2019年の報告数は？治療は？

昨年の新規 HIV 感染者・エイズ患者の報告は全国で 1236 人と 3 年連続で減少しています。しかし、滋賀県では HIV 感染がわかったときに既にエイズを発症している「いきなりエイズ」の割合が全国的にみても高くなっており、まだまだ油断できない状況です。

エイズの治療方法は大きく進歩しています。エイズを発症する前に HIV 感染を知り、適切な治療を受ければ、発症することなく、感染前と変わらない日常生活を送ることができます。

また、早期に治療を始めることにより、他の人への感染を防ぐこともできます。

11月8日は「いい歯の日」



★健康な歯でしっかり噛むことは、健康生活につながります。よく噛む習慣を身に着けましょう。

よく噛む効用

おいしく食べて健康に！



- ①だ液の分泌を促し、消化をサポートし、胃の負担を軽減する。さらに、味覚を敏感にする働きにより、おいしさが増す。
- ②脳を活性化する。咀嚼することで記憶力・集中力・判断力が高まる。また、認知症高齢者のQOLを改善する。
- ③生活習慣病を予防する。よく噛んで食べると、食後の血糖値の上昇を抑制できる。咀嚼回数が多いと食後の満腹感や満足度が得られて食べ過ぎない。
- ④誤嚥性肺炎を予防する。よく噛んで食べると食べ物が細かくなり一塊になっていると飲み込みやすく誤嚥が起こりにくい。

よく噛むポイント

- ①ゆっくり噛みしめて、味わいながら食べましょう。ひと口 30 回を目標に！
- ②お茶や汁物で食べたものを流し込まない。

野菜のガレット

♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪

作り方

材料（4人分）

- ①エノキタケ …100g
- ②人参 …40g
- ③椎茸 …20g
- ④マイタケ …20g
- ⑤溶けるチーズ…80g
- ⑥黒コショウ …少々

- ①エノキタケは根を切り落とし3等分位にきる。
- ②人参は千切りにする。
- ③椎茸はいしづきをとり細切りにする。
- ④マイタケの茎は細く切り上部分も大きさを合わせて切る。
- ⑤材料とチーズをまぜあわせる。
- ⑥8等分に分け中火のフライパンで両面焼く。（油は要りません）
- ⑦器に盛り黒コショウをふる。



栄養価

エネルギー：84 kcal たんぱく質：6.8g
脂質：5.1g カルシウム：137mg 食塩：0.4g