



2021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



## インフルエンザの予防接種に行こう



☆インフルエンザと新型コロナの違い

	インフルエンザ	新型コロナ
特徴的な症状	予防接種の有無などにより程度の差はあるが、 高熱、筋肉痛や関節痛	発熱、咳などに加えて、 味覚障害・嗅覚障害など
潜伏期間	1~2日	1~14日 (平均5.6日)
無症状での他者への感染	10% 無症状者ではウイルス量は少ない	数%~60% 無症状者でもウイルス量は多く、 感染力が強い
ウイルス排出のピーク	発病後2~3日後	発症日

(日本感染症学会提言より引用)

新型コロナとともにインフルエンザにも気を付けましょう。前シーズン、インフルエンザに罹患した人は極めて少数でした。マスク、手洗い、3密回避が有効だったようです。今年の流行についてはまだ良く分かっていません。

予防の基本は、「ウイルスを体内に入れない」「発症させない」です。

重症化や合併症のリスクのある人は、医師と相談してインフルエンザの予防接種を受けましょう。

### 予防接種のポイント

★効果が出るまで約2週間かかるので、  
流行期(12月~3月)前に早めに受けましょう

★毎年1回(13歳未満は2回)定期的に  
接種しましょう



## 体の健康はお口から 11月8日は「いい歯の日」

### ♪歯の働き



噛むことで消化を助ける  
発音・表情を作る

噛むことで肥満防止  
噛む刺激で脳を活性化させる など

### ♪唾液の働き



食べかすを洗い流す  
むし歯を防ぐ

酸性になった口を中和する  
舌の働きをなめらかにする など

### ♪舌の働き



味を判別する  
食べ物を噛みやすい位置に動かす

食べ物を支え、飲み込む  
発音する など

⇒ 高濃度フッ化物入り歯磨剤でむし歯予防  
歯磨き後のすすぎは軽く1回

⇒ 一口30回ゆっくり噛んで分泌を促そう  
食前に唾液腺マッサージを  
すると唾液が出やすくなります

⇒ 舌トレーニングで舌の動きを良くしよう



お口の体操をしよう  
左記QRコードで!  
(8020推進財団HP)

これら3つの要素がうまく働いて、スムーズに食べたり話したりできます。

## 若年性認知症について



### <具体的なチェックポイント>

- ★同じことを何度も聞く
- ★単純ミスが増えた
- ★ミスを指摘されることが多くなった
- ★頭の動きが鈍くなったように感じる
- ★伝言したことがうまく伝わらない
- ★よく知っている道なのに迷ってしまう
- ★テレビや新聞を見なくなる、関心なくなる
- ★好きだった趣味の活動をしなくなる
- ★風呂に入りたがらない
- ★外出したくない

認知症は、高齢者の病気と思いませんか?働き盛りの年代で認知症になる人もあり、65歳未満で発症した場合、「若年性認知症」といい、平均発症年齢は若く51歳とされ、男性が女性より多くなっています。

認知症は、なんらかの原因によって脳が障害を起し、記憶力や判断力などが低下して生活に支障をきたしている状態をいい、多くの場合は進行性です。

日常生活の中で、行動や話すことがいつもと違っているという「気づき」が若年性認知症の発見につながります。更年期障害やうつ病と思われ、診断が遅れる場合があります。早期発見、早期診断が重要です。

水口病院認知症疾患センターにまずはご相談ください。

<電話番号> 0748-63-5430



## 枝豆とひじきのサラダ

♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪

### 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。コーンはしつけを取る。
- 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

エネルギー：67kcal  
たんぱく質：5.9g 脂質：2.6g  
カルシウム：27mg 食塩：0.8g

