

健康へのメッセージ

インフルエンザ

毎年冬になるとインフルエンザの流行があります。今年も同じと思われます。突然の高熱（38度以上）と全身の倦怠感、筋肉痛などにて発病し、咽頭痛や咳などの呼吸器症状が現れます。高齢者では発熱が軽度で単に食欲が低下するだけの場合もあります。肺炎を合併し重症化することもあります。

しかし、学校や会社などではどうしてもウイルスに接する機会が起きてきます。頻回なうがいやマスクの使用、寒くないようにすることが大切です。それでも罹患の危険性は残ります。予防の為にワクチンの接種が重要です。

毎年ワクチンを打っても感染するのはなぜかという疑問が起きます。これは重要なこととです。インフルエンザのウイルスはA、B型に分けられます。A型の方がB型より症状が強く現れます。更に、A型は免疫学的に数種類の亜型に分けられており、毎年少しずつ変化をしています。その為に前年度に行ったワクチンの効果が限られています。毎年流行の予測される亜型に適合したワクチンが接種されているのですが、時にはウイルスの変化が大きいと効果が見られず大流行となってしまう。

確定診断には咽頭の拭い液によりウイルスの検出が可能となってきました。A型とB型の鑑別が可能となり、「タミフル」などの抗ウイルス薬の投与が行われていますが、早期（48時間以内）の投与が推奨されています。

いかにして罹患を防ぐかという、体力を付けて病気に負けないようにすること、ウイルスに接する機会を減らすことです。人混みの中に出ないことが予防となります。

最近話題になっている高病原性鳥インフルエンザは、ウイルスが変化して鳥を中心として強い感染が起きています。東南アジアでは鳥に濃厚

に接触した場合に、人間にも感染し死亡例も出ています。このウイルスは、現在ではまだ人間から人間への直接感染は見られていませんが、更なる変化により人間同士に感染する力を持った場合には大流行が起きます。このウイルスが「新型インフルエンザウイルス」と呼ばれ、全世界でこのウイルスの発生に対する早期発見とその対策としてのワクチンの製造が緊急の課題となっています。

以前にも大きな流行はありました。1918年のスペイン風邪では全世界で100万人の死亡者が出ています。1957年のアジア風邪、1968年の香港風邪もそうです。日本政府は、新型インフルエンザが大流行すれば25%が感染し、最大で約64万人が死亡すると推定しています。基礎体力をつけて、この冬を乗り越えましょう。

◆救急当番日

3日（水）、8日（月）
午前8時30分～
午後5時15分

※問い合わせ

☎13335



東陽病院院長
伊藤 文憲

☆クリームチーズの豆腐白玉☆

材料(6人前)

白玉粉	90g
絹ごし豆腐	110g
クリームチーズ	100g
ゆであずき(缶)	適量
きな粉	適量
ミントの葉	6枝



《作り方》

- ① 白玉粉は手でつぶしながらボールの中でこまかくする。そこへ豆腐を加えて練る。なめらかになったら、棒状にして30等分にして丸めておく。クリームチーズはサイコロ状(30個)に切り、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 白玉団子を500円玉くらいの大きさに手で広げ、中心に①のチーズを包んで丸める。
- ③ 鍋に湯を沸かし②を入れ、ゆで、団子が浮いてきたらさらに1分ゆでて水にとる。

- ④ 器に③の白玉を盛り、あずきを飾る。

1人分 160kcal

粉の中に豆腐を加えることで、なめらかで柔らかいお団子となります。また、中のチーズの味がとてもまろやかで、大切なカルシウムが補給できます。子供から高齢者までおいしく食べられ、お客様の一品です。

食生活改善推進員

實川恵子(長塚)



手作り料理を
食卓に！

