

2019 12月

# ひがし調剤 TOPICS

No. 139

## インフルエンザの 予防と対策



参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

\* ご自由にお持ち帰りください \*

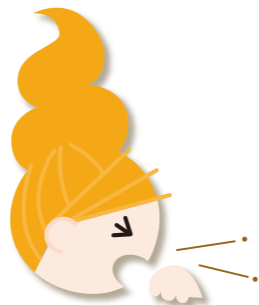
冬になると例年話題にあがるもの、といえはインフルエンザの存在を思い出す人は多いかと思ひます。昨年はインフルエンザに1シーズンで2回かかった人もちらほら見受けられたほど怖いものです。

今回はインフルエンザにかからないための予防についてご紹介したいと思ひます。

### ①そもそもどうやってうつるの？

インフルエンザは感染した人の唾液・鼻水などに含まれるウイルスが、健康な人の鼻・口などを通して体に侵入することでうつります。そういえば周りに咳やくしゃみをしている人がいたな、とうつされてから気づくことがあるかと思ひます。こうした咳・くしゃみなどで出る飛沫から感染することを**「飛沫感染」**と言ひます。

ただ、周りに咳やくしゃみをしている人なんていなかったのにかかってしまった、そういう経験がある方もいるでしょう。その場合、感染した人の手などについたウイルスが、電車のつり革やドアノブなど、不特定多数が触れる場所を介して感染している可能性が考えられます。こうした、感染した人に直接もしくは間接的に触れることで感染することを**「接触感染」**と言ひます。



### ②どうやって予防するの？

**飛沫感染予防**で役立つのがマスクです。自分の鼻・口を覆うことで飛んでくる飛沫からある程度防御してくれます。また、保湿効果により喉の粘膜を乾燥から守り、感染への防御機能を高めることができます。ただし、たまに見かける口だけを覆う着け方では、マスクの意味がほとんどないのでご注意ください。



**接触感染予防**では、手洗いやアルコールによる手指消毒が有効です。タイミングは食事の前や帰宅時などが効果的です。手荒れで消毒がなかなかできない、とお悩みの方は、低刺激のハンドソープの使用や、ハンドクリームを並行して塗っていくことをおすすめします。

そして、もうすでに済ませた、という方もいらっしゃるかと思ひますが、一番効果が高いのが予防接種です。感染することを100%予防するものではありませんが、もし感染しても重症化を防ぐことができます。



その他にも、室温を22℃程度・湿度を50～60%に保つことがインフルエンザ予防に有効とも言われています。加湿器や濡れタオルも活用しながら、インフルエンザを予防していきましょう。

## 薬膳料理で体をポカポカに！

皆さん「薬膳」というとどんなイメージが思い浮かびますか？

珍しい食材…作るのに手間がかかりそう…など薬膳に対するイメージは様々だと思ひますが、今回は身近にある食材で簡単に作ることができる薬膳料理についてご紹介致します。

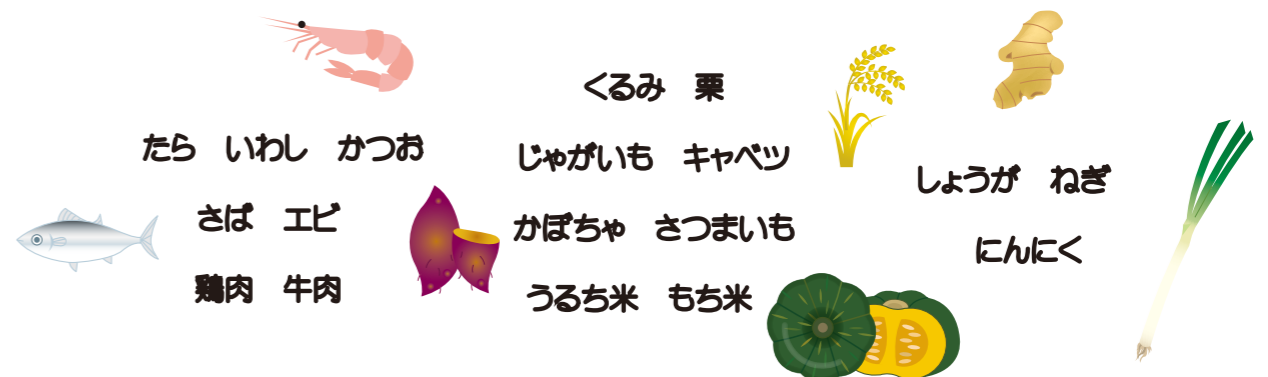
### 薬膳料理とは？！

「薬膳」とは中国の漢方の考え方に沿って、季節や自分の体調、体質、症状などに合わせてレシピを作るオーダーメイドの料理です。薬膳の基本は、同じ食材でも目的に応じて「薬」にもなり「食材」にもなるという考え方にあると言われています。

### 冬の薬膳

冬の体調不良を引き起こす原因として、体の冷え、頭痛、足腰の痛み、関節が動きにくい…などがあります。風邪が流行りやすい冬は、身体を温め、免疫力向上が期待できる食材を取り入れましょう！

### 冬におすすめの食材



### 冬におすすめの食材を使った栄養士おすすめレシピ ～さつまいもと栗の炊き込みご飯～

【材料(4人分)】 1人分 340kcal 食塩相当量 0.7g  
・さつまいも 1/2本  
・栗の甘露煮 80g  
※甘栗、生栗でもお好みで  
・米 2合  
A □ ・塩 小さじ1/2  
・酒 大さじ1  
・黒ゴマ 適量

### 作り方

- ① さつまいもは1cm角の大きさに切り、水にさらしておきます。(お好みでさつまいもの皮をむいてください) 栗が大きいときは食べやすい大きさに切ります。
- ② 米は研いでざるにあけ、30分ほどおきます。
- ③ ②を炊飯釜に入れ、Aの調味料を加えます。炊飯釜の2合の目盛りまで水を加え、軽く混ぜます。
- ④ ①を加え炊飯します。炊き上がったたら軽く混ぜ、お茶碗に盛り付け黒ゴマをかけます。



参考：薬膳・漢方検定 薬膳コーディネータ講座 養命酒製造株式会社HP

食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。