

## ▶特集

インフルエンザの流行に注意！

## ▶スタッフコラム 大根もち

## ▶胃と腸の話

胃がんの多い県、少ない県

## ▶食べ物よもやま話 ごぼう

年末の恒例行事と言えば大掃除。大掃除は平安時代に始まった“すす払い”という宮中行事が起源と言われていますが、江戸時代、江戸城の大掃除をきっかけに庶民にも大掃除の文化が広がりました。年末大掃除は日本独自の文化で諸外国では春に大掃除を行う国が多いようです。



## 今年インフルエンザの流行に注意

寒さが本格的になり、風邪やインフルエンザの流行の季節になりました。新型コロナウイルスの流行した過去2年間の冬はインフルエンザの患者数は例年に比べて非常に少なく、流行は見られませんでした。しかし今年は国際的な人の往来の活性化やマスク規制の緩和、インフルエンザに対する人間の免疫低下などからインフルエンザの流行が懸念されています。

長野県ではすでに子供を中心に流行が始まり、11月中旬にインフルエンザとみられる症状で休園や学級閉鎖の対応をとった保育所や学校は130施設にのぼっています。流行はすでに全世代に広がっており、例年より2ヵ月ほど早い流行が予測されることから県はインフルエンザ警報を発令し感染対策を呼び掛けている。

12～1月は忘年会・新年会など飲食の機会が増え、帰省客などで人の往来が活性化する時期です。感染が拡大しないよう家庭内や職場でより一層の感染対策が求められます。



## インフルエンザ？コロナウイルス？風邪？

インフルエンザウイルス、新型コロナウイルス、一般的な風邪(感冒)とも発熱・咳痰・咽頭痛など似たような症状(下記参照)が出現し症状だけの鑑別は困難です。そのため抗原検査等で診断し、治療を開始します。いずれの感染症も一定の期間を経て自然治癒していくものですが、合併症予防や感染対策のためにも早期診断、治療を心がげましょう。特にインフルエンザは急激に発症し高熱など全身症状があらわれますが、発症して48時間以内に抗ウイルス薬を内服することでつらい症状の軽減につながります。



## 【インフルエンザ・新型コロナウイルス・風邪の違い】

	インフルエンザ	新型コロナウイルス	風邪(感冒)
潜伏期間	2～5日	1～14日	2～4日間
感染経路	接触・飛沫	接触・飛沫・エアロゾル	接触・飛沫
症状の現れ方	急激	ゆるかや(一部急激に重症化)	ゆるやか
症状の特徴	高熱・倦怠感が強い	味覚障害・嗅覚障害を伴うことがある	鼻やのどの症状が中心

## 幼児や高齢者は合併症に注意

インフルエンザに感染した場合、肺炎や脳症・肝障害、腎障害などの様々な感染症を併発する場合があります。特に幼児はインフルエンザ脳症のリスクが高く、高熱に加え意識障害、けいれんなどの症状がみられ短期間に全身状態が悪化し死に至る場合があるので注意が必要です。高齢者は肺炎や気管支炎を発症しやすく、重症化しやすい傾向にあります。高熱などインフルエンザに特徴的な症状が見られない場合もあるので普段と様子が違う場合は周りの人が気にかけて早めの受診を心がけることが大切です。高齢者は複数の病気を持っている方が多く、治療までに時間がかかり、発症をきっかけに体力や生活機能が低下する場合もあるので気を付けましょう。一般的に以下のような方は合併症や重症化に注意が必要です。



## 【重症化するリスクの高い人】

65歳以上の高齢者 乳幼児 妊娠中の人 持病のある人  
ステロイドや免疫抑制剤・抗がん剤内服中の人 など

## インフルエンザ対策

インフルエンザの感染力は非常に強く、飛沫感染(感染者のくしゃみや咳に含まれるウイルスを周りの人が吸い込むことにより感染)と接触感染(感染者の手についたウイルスがドアノブなどを介しての人に感染)で感染を拡大します。家庭内や学校、職場内で一人一人が対策を徹底することが大切です。

## 1.外出後は石鹸と流水で手洗いを！

石鹸と流水で物理的に手についたウイルスを洗い流すことは、感染症対策の基本です。特に外出後と食事の前は手洗いを徹底しましょう。



## 2.人込みや繁華街への外出を避けましょう！

インフルエンザ流行時に人込みや繁華街へ行く際はマスクを着用しましょう。体調の悪い時や睡眠不足の時は様々な感染症にかかりやすいので外出を控え休養を優先することも大切です。

## 3.流行前にインフルエンザワクチンを接種しましょう！

インフルエンザワクチンには発症を低減させる可能性と、発症した際の重症化を防ぐ効果があります。ワクチンはその季節に流行しそうな株を予測し毎年生成されます。幼児や高齢者、持病のある人など重症化リスクの高い人は特に接種を推奨します。

## 4.バランスの取れた食事と十分な休養で体力保持を！

免疫力を高めるため普段からバランスの取れた食事と適度な運動で体力をつけ、疲れやストレスに負けない体を作ることが大切です。



胃と腸の話 胃がんの多い県、少ない県

12・1月院内展示の御案内...

小口みき子氏 スクラッチアート展  
現在院内で諏訪市の小口みき子様によるスクラッチアート展を開催しています。芸術的な作品の数々をお楽しみ下さい。



がんは遺伝的な要素のほか、食事などの生活習慣による影響が大いにあります。よって、地域によって生活習慣は千差万別、癌の発生率も地域差があることが考えられます。

胃がんの死亡者を見てみると、2016年のデータでは1位が秋田県で10万人あたり10.97人、2位以下は鳥取、和歌山、青森、山形となっております。少ない県は沖縄の6.17人で、熊本、長野、鹿児島、大分となり、秋田と最下位の沖縄では1.77倍の差があります。また長野県は下から3番目で健闘していますね。

地理的な分布をみると、東北の日本海側で多いことが分かります。食生活では日本酒の消費量と

魚介類の消費が多い県で胃がんが多いと言われています。お酒の影響や食生活の影響があると、たぶんそれらがピロリ菌の感染率などにも影響していることが想像されます。

ちなみに大腸がんでは1位が青森県で10万人あたり10.43人、2位以下は沖縄、秋田、京都の順、少ないのは滋賀県で8.50人で大分、岡山、宮崎、長野の順でこちらも長野県は下から5番目と健闘しています。それどころか、全がんの死亡率では男女とも長野県が1番低いんですよ。

健康面では塩分が多いのは長野県の欠点ですが、たぶん真面目な県民性が影響しているのかもしれない。



スタッフコラム 大根もち 看護師 大和裕子

【材料】

- 大根(皮を剥いて) 150g
- A 細ねぎ(小口切り) 2~3本分g
- 片栗粉 大さじ3
- 塩 適量
- ハム(みじん切り) 適量
- 白ごま 適量
- (しらす・桜エビ・ベーコンなど  
お好みの具を適量)

【作り方】

- ①大根は皮を剥いてすりおろして軽く水気をしぼる。この時、しぼり汁は捨てずにとっておく。
- ②ボウルに①とAを入れて爆ぜ合わせる。耳たぶ位の柔らかさに調節する。硬い場合は大根のしぼり汁で柔らかい場合は片栗粉を足す。
- ③フライパンにごま油を熱し、平たい丸形に整え5~6個作り、弱めの中火で両面をじっくり焼いて出来上がり。

\*しょうゆ・ポン酢などお好きな味付けで召し上がって下さい。

認知症のこと  
一人で悩まないで!

“家族のつどい”

1月10日(水)

14:00~15:00

家族のつどいは認知症の家族を抱えている方同士が、気楽に悩みや不安をおしゃべりし情報交換できる場所です。

認知症の家族を抱えている方、一人で悩まないで同じ境遇の方とおしゃべりしながらホッと一息つきませんか?お話することで気持ちが楽になったり、一人ではないという気持ちになれます。



食べものよもやま話

12月 ごぼう



ごぼうが旬を迎え、おせち料理にごぼうを使おうと考えている方もいるでしょう。ごぼうは地中に根を張り力強く成長することから延命長寿の象徴と考えられ、一族が土地に根付き末永く繁栄するようにという願いが込められ、おせち料理に使われます。

日本では平安時代頃からごぼうの香りや食感を好み、様々な料理に使う文化がありますが、世界的には中国で薬用としたり、韓国や台湾でわずかに食用にしている程度で、ごぼうは食べ物として認識されていません。戦時中は外国人捕虜にごぼうを食べさせたところ、木の根を食べさせられたと虐待扱われたこともあります。

ごぼうは漢字で「牛蒡」と書きます。語源を調べてみると、「牛」は音読みで「ゴ」と読み、牛の尾や大きい草木を意味し、「蒡」は音読みで「ボウ」と読み、ごぼうに似た植物の名前です。牛の尾に似た蒡のような植物ということから「牛蒡」と名付けられたそうです。

ごぼうを購入する際は、柔らかくぐにやと曲がる物は鮮度が落ちているので避け、太さが均等に保たれ、ひげ根が少ない物を選ぶと良いです。泥付きのまま新聞紙に包み、涼しい所で保存すると新鮮さや風味を保てます。

皮や皮のそばに香りや栄養素が含まれているので、皮はピーラーでむかず、たわしで良く洗うか包丁で軽くこそげる程度が良いです。切ったごぼうを水や酢水につけると色が白く仕上がりますが、香りや栄養も抜けてしまうので、白く仕上げない場合は水さらしない方がごぼうらしさが残ります。ごぼうには整腸作用や血糖値改善効果があるポリフェノール、高血圧予防が期待できるカリウムなどが含まれているので、旬の今意識して取り入れてみてはいかがでしょうか。

管理栄養士 笠原由美