診療所だより

煤ヶ谷診療所
浅松医師

インフルエンザについて

清川村の皆さん、こんにちは。今月は浅松が担当します。

寒さが増し、空気が乾燥する季節がやってくると、インフルエンザの流行が心配になりますね。インフルエンザは誰もが感染する可能性がありますが、正しい知識と予防策で、リスクを減らすことができます。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが原因で、突然の高熱、頭痛、関節や筋肉の痛み、全身の倦怠感といった症状が特徴です。高齢の方や持病をお持ちの方がかかると、肺炎や気管支炎などの合併症を引き起こし、重症化する危険性があります。日々の生活の中でできる予防法としては、こまめに石鹸を用いて丁寧に手を洗い、うがいをすることが第一に挙げられます。また加湿器などを用いて部屋の湿度を50～60%に保ち、ウイルスが活動しにくい環境を作ることも大切です。同時に、免疫力が低下すると感染の可能性が高まり、重症化のリスクにもなるので、バランスの取れた食事と十分な睡眠で、体の免疫力を高めましょう。

こうした日常生活での予防策に加えて、当診療所でも、インフルエンザワクチンの接種を行っています。接種後、体内で免疫ができるまでに2週間ほどかかるため、本格的な流行が始まる前に、接種を済ませておくことが大切です。接種するか迷われている方は、医療機関へご相談ください。

皆さんが健やかに冬を過ごせるよう、日々の予防を心がけていきましょう。

問 県立煤ヶ谷診療所☎(288)1352

清川村健康増進食育サポーター もみじ会

かんたん 健康レシピ

ほっぺたおっこち餅

栄養成分表示（一人分）	
エネルギー	178kcal
タンパク質	2.2g
脂質	6.3g
炭水化物	28.8g
食塩相当量	0.4g

材料：4人分

- 白玉粉……120g
- 水……100cc
- サラダ油……大さじ2
- 砂糖……大さじ2
- しょうゆ……大さじ1

作り方

❶ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えて練り、耳たぶくらいの硬さにする。
❷一口大の大きさに丸め、火の通りを良くするために、少し平たくする。
❸フライパンに油を熱し、❷を並べて焼く。両面に焼き色がついたら水を加え、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
❹小皿に砂糖としょうゆを入れ、混ぜたら❸を入れてからめ、器に盛る。
※お餅とは違った食感が楽しめて、おいしいです。

問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861

清川村健康増進食育サポーターもみじ会
食育アドバイザーとして、地域の健康づくりをサポートするボランティアです。