

うがい

うがいの目的は、口から侵入したウイルスが体内に入るのを防ぐことです。帰宅後のほか、家の中でものどに違和感があるときは積極的にガラガラうがいをしましょう。



手洗い

ウイルスは石けんを使うと落ちやすくなるため、石けんと流水で15秒以上洗います。指の間や爪の洗い残しが多いので気を付け、こまめに洗いましょう。



かぜ・インフルエンザ予防

せきをするときのエチケット



マスクを着ける

せきが出ている間はマスクを着用しましょう。



おさえる

ハンカチ等で口と鼻を覆いましょう。



そむける

せきでウイルスが1~3m飛ぶと言われています。



すぐ捨てる

口や鼻を覆ったティッシュはすぐごみ箱へ。

2014年を家族みんなが「健康」で迎えられるように!

特集

寒い季節を元気に乗りきる秘訣



冬も健康に過ごしましょう!

寒い冬がやってきました。日ごとに寒さが増し、外に出るのも面倒になりそうな今日この頃。気象庁が発表した長期予報(冬の天候の予報)によると、今年の冬も「寒い冬」となる見込みです。体力だけでなく病気に対する抵抗力も低下する冬。今回の特集では、冬を元気に過ごしてもらうための秘訣を紹介します。

健康づくり課 保健師 田嶋 瑞穂さん



秘訣1 油断大敵! 冬の病気

体を「気づかろう」が 予防の基本!

寒さと乾燥が 病気の原因!?

皆さんは、冬にどのようなイメージをお持ちですか? 「寒さや空気の乾燥する季節」が思い浮かぶ人も多いのではないのでしょうか。

「ひどいかぜにかかった」や「インフルエンザにかかり大変だった」など、例年よく耳にします。

この季節は、寒さ、乾燥に強いウイルスが、より活発に活動します。一方、人間は抵抗力が低下傾向にあるため、冬は感染症が流行しやすくなります。

また、冬の家の中で気を付けたいのが、血圧の上昇などで血管が破れる脳卒中です。トイレやお風呂場、外に出たときなどに、室内との急激な温度の変化で、血圧が上下動を引

きおこし、血管が破れることがあります。

脳卒中は若い人でもなる可能性があります。後遺症が残ることも多く、若くして発症すると、その後の人生に大きな影響を及ぼすことがあります。

この冬を元気に乗り切るためには、病気に「かからない」「うつさない」という意識を一人一人が持ち、自分の体を「気づかろう」ことが大切です。

加えて、病気に負けない体づくりも大事です。運動や食事で免疫力を高め、体力を維持する必要があります。「秘訣1」では病気の予防のポイントについて、「秘訣2」では運動について、「秘訣3」では食事について紹介しています。 それでは、「秘訣1」からみていきましょう。

かぜやインフルエンザから自分の身を守る 5つのポイント

① 適度な温度・湿度の保持

適度な室温は18~20℃です。身体を冷やすと免疫力が低下して、かぜにかかりやすくなります。また、明け方の急激な気温の低下がせきを誘発するので、室温を保つ工夫が必要になります。

さらに、空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、十分な湿度(50~60%)を保ちましょう。

② 手を洗う

感染症の多くは、手が感染経路になっています。手を洗うことは、かぜやインフルエンザだけでなく、その他の病気の予防にもなります。

③ 免疫力を高め、抵抗力をつける

日ごろから、睡眠や休息を十分に取らしましょう。また、栄養バランスのとれた食事を摂ることも大事です。「秘訣3」では冬のおすすめレシピを紹介しています。

④ 人ごみに行かない

特に流行している時は、人が多く集まる所には必要がない限り出かけ

ないようにしてください。また、出かける場合は、マスクを着用するようにしましょう。

⑤ 予防接種を受ける

インフルエンザに関しては、予防接種を受けることで、成人の発症を7割から9割防ぐことができると言われています。また、発症したとしても重症化を防ぎ、幼児や高齢者の場合は、死亡の危険を減らすことができます。

インフルエンザ予防接種補助

市では、特に重症化しやすい幼児と高齢の人を対象に予防接種費用の補助をしています。

子ども

- 対1~5歳の誕生日の前々日の幼児
- 費1回1,000円の補助(年度2回まで)
- 母健康手帳または領収書、振込先のわかるものを持って、健康づくり課窓口へ申請。

大人

- 対①65歳以上の人
- ②60~64歳で心臓、じん臓、呼吸器、免疫など機能障害のある人(身体障がい者手帳1級程度)
- 市の契約医療機関で受ける場合、1,500円で接種できます。生活保護世帯は無料です。(~12月25日まで)
- 医療機関へ直接申し込み。

その場でできる「カンタン」筋トレ



足の筋力アップ

- ①片方の足を伸ばし上げ下げする。
- ②数回くり返す。



背中・腰の筋力アップ

- ①うつぶせになる。
- ②肘を着いた姿勢で背中を反る。
- ③数回くり返す。



肩の筋力アップ

- ①両手をバンザイ。このとき腕は耳の横に。
- ②ゆっくり下ろす。肘は体よりうしろに。肩甲骨を寄せるイメージ。
- ③数回くり返す。



お腹の筋力アップ

- ①上体をゆっくり後ろに倒す。(背骨を1つずつ床に着けていくイメージ)
- ②数回くり返す。

- 息はとめずに自然に呼吸しながら行いましょう。
- 無理のない範囲で行い、痛みがある時は控えましょう。
- 運動の前後に水分摂取を心がけましょう。

適度な運動の効果

- ①骨が丈夫になる
- ②からだが柔らかくなる
- ③疲れにくくなる
- ④血液がキレイになる
- ⑤体が引き締まる
- ⑥若返る
- ⑦脳が活性化する
- ⑧抵抗力がつく
- ⑨肩こり、腰痛、膝関節など痛みが緩和する
- ⑩気持ちが元気になる

保健師に聞く

寒い冬こそ「適度な運動」を！

秘訣2

動くのが面倒な季節ですが…

冬って実は…やせやすい!!

気温が下がると体温を保持しようと熱生産が高まるため、基礎代謝が上がるのがわかっています。じつとしている状態でのエネルギー消費量が大きいということは、普段どおりの生活をしていても、夏より冬のほうがやせやすいといわれています。しかし実際、冬に体重増加を経験している人も少なくないと思えます。食べ物美味しく食欲が増すから太る、とおっしゃる人も多いかもしれませんが、寒さのため屋内で過ごす事が増え、からだを動かす機会が少なくなっていることも理由として考えられます。

運動する時間が取れない場合、生活の中でからだを動かすように心がけるだけでも、運動の効果が期待できます。暖かい部屋やこたつの誘惑に負けずに、トイレは我慢せずにサッと立つ(トイレの回数を気にして水分摂取を控えない)、料理している時につま先立ちをしてみる、テレビCMの間に上記の「カンタン」筋トレをする等、こまめに体を動かしましょう。



高齢介護課 保健師 川崎 由紀子さん

心も体も元気に！

感染してしまったときは…

ノロウイルスには有効な特効薬はなく、通常、十分に水分、栄養を摂りながら体力の回復を待ちます。

自らの判断で下痢止め薬を服用しないことが望ましいでしょう。無理に下痢を止めるとウイルスが腸管内に溜まり、病気の回復を遅らせることがあります。薬は医師の判断のもとで服用しましょう。

予防方法



きちんと手洗い

食事の前やトイレの後などには、石けんを使いしっかりと手を洗いましょう。タオルなど共用で使用することを避けることも必要です。

しっかり加熱

食品中のウイルスは加熱により感染性をなくすことができます。食品の中心温度が85℃、1分以上になるようにしっかり熱を通して食べましょう。



取扱い注意

下痢やおう吐等の症状がある人は、食品を直接取り扱う作業をしないようにしましょう。

調理器具等の消毒

消毒には、次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を使いましょう。アルコールや逆性石けんは、あまり効果がありません。



普段からできることは…

脳卒中の予防は、普段の生活から始まっています。脳卒中のリスクとして、高血圧、糖尿病、脂質異常症、喫煙、運動習慣がないことなどがあります。いずれかに当てはまる人は、普段から生活習慣の見直しや、血圧、脂質、血糖のコントロールをしましょう。

脳卒中は、脳の血管が詰ったり、破れたりして、その先の細胞に栄養が届かなくなり、脳の神経細胞が障害される病気です。平成24年は年間約12万人の人が脳卒中で亡くなっています。交通事故により亡くなっている人が年間約6千人なのと比べると、死亡者数の多さがよく分かります。冬は寒さのために血管が収縮し、この脳卒中の危険性が高まります。普段から意識して生活するようにしましょう。

こんな症状に注意

言葉のもつれ
(ろれつがまわらない、言葉が出ない)



半身脱力
しびれ

片目が見えない



早期の症状を見逃さないで！
一時的に回復してもすぐ病院へ！

お風呂・トイレも
要注意！



お風呂場やトイレなど温度変化が大きい場所では、血圧の急激な変化を生み、心筋梗塞や脳卒中が起きやすくなります。事前に、浴室を暖めておくなど寒暖差に気をつけましょう。

ノロウイルスに注意！

脳卒中予防

食欲のない時におすすめ!

汁物 生姜たっぷりかきたま汁

材料 (4人前)

卵	2個	生姜の絞り汁	大さじ1強
豆腐	1/3丁 (120g)	ごま油	小さじ1
ねぎ	25g (10cm)	しょうゆ	小さじ2/3
わかめ	20g	こしょう	少々
水	600cc	片栗粉	小さじ1
鶏がらスープ(顆粒)	大さじ1 (12g)	水	小さじ2

免疫カアップ ★★★★★
体が温まる ★★★★★
かぜに効く ★★★★★

76 kcal 塩分 1.2g

作り方

- 卵は割りほぐす。豆腐はさいの目に切る。ねぎは小口切り、わかめは塩抜きをしてざく切りにする。
- 鍋に水を入れ、沸騰したら鶏がらスープ、豆腐を加える。しょうゆ、こしょうで味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ねぎ、わかめ、生姜汁、ごま油を加える。
- 卵を細く流し入れ、卵がふんわりしたら火を止めて器に盛る。

卵は栄養価が高い食材。汁に片栗粉でとろみをつけることで冷めにくくなります。(体を温める) 生姜をたっぷり入れるのがポイントです。



かぜに効く食材が満載!

副菜 里芋とねぎの豆乳グラタン

材料 (4人前)

里芋	4個 (250g)	豆乳	1/2カップ
ねぎ	1本 (80g)	生クリーム	1/2カップ
ブロッコリー	120g	みそ	大さじ1 (18g)
とろけるチーズ	120g	塩	少々
		こしょう	少々

免疫カアップ ★★★★★
体が温まる ★★★★★
かぜに効く ★★★★★

279 kcal 塩分 1.4g

作り方

- 里芋は皮をむき、5ミリ厚さにスライスする。1〜2分茹で、もみ洗いしてぬめりをとる。ねぎは3センチ長さに切り、縦1/4にする。ブロッコリーは小房に分け、さっとゆでる。
◆みそ、豆乳、生クリーム、塩、こしょうは合わせておく。
- 器に里芋、ねぎ、ブロッコリーを順々に入れ、◆のソースをかける。
- とろけるチーズをのせて、オーブン200度で15分くらい(焦げ目がつくまで)焼く。

かぜに効くねぎや里芋に発酵食品の味噌とチーズを組み合わせて効果をアップ。じゃがいもでもおいしくできます。

色の濃い野菜は、免疫力を高め、粘膜を鍛えるビタミンAやCを多く含みます。小松菜をほうれん草にしてもおすすめです。



旬の小松菜を使ったお手軽メニュー!

副菜 小松菜とちくわの和え物

材料 (4人前)

小松菜	1/2束 (160g)	ゆずのしぼり汁(または酢)	大さじ1
ちくわ(サラダ用)	3本 (60g)	しょうゆ	大さじ1
たまねぎ	1/4個	みりん	小さじ2
にんじん	1/3本 (40g)	ゆずの皮	適宜

免疫カアップ ★★★★★
体が温まる ★★★★★
かぜに効く ★★★★★

作り方

- 小松菜は熱湯でさっと茹でて水にとり、絞って4cm長さに切る。にんじんは4cm長さの千切りにしさっと茹でる。たまねぎは薄切りにして水にさらし、水気を絞っておく。ちくわは縦半分にし、斜め薄切りにする。
- ゆずのしぼり汁、しょうゆ、みりんを合わせ、【1】を和えて器に盛り、ゆずの皮の千切りをのせる。

冬の食生活のポイント

ポイント1 栄養バランスのよい食事

食事は1日3食、主食(ご飯・パン・麺)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(野菜・海そう・きのこ)をそろえて食べるのが基本です。

主食に多く含まれる炭水化物は、エネルギー源となり体温を保持します。主菜に多く含まれるたんぱく質は、骨や血、筋肉など体をつくるとともに、基礎体力をつけ抵抗力を高めます。副菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、様々な病気を予防します。特にビタミンAやCは、のどや鼻などの粘膜を保護したり、免疫力を高める働きがあります。

このように食べ物は、食品によって働きが違うので、これだけ食べていれば大丈夫! というものは残念ながらありません。そして栄養バランスのよい食事は、冬に限らず毎日、毎食実践できるといえます。

ポイント2 体を温める食事

体を温めると血液循環がよくなり、免疫力が高まります。鍋や雑炊、うどんや汁物などを取り入れるとよいでしょう。ねぎ、生姜、玉ねぎ、香辛料などは体を温める食材です。

栄養士に聞く

おかゆにあきたらリゾットでも!

主食 きのこリゾット

材料 (4人前)

米	2カップ	白ワイン	大さじ2
水	800~1000cc	コンソメ(固形)	2個
しめじ	1パック(100g)	パルメザンチーズ	大さじ4
えのき	1パック(100g)	バター	20g
しいたけ	6枚	塩	小さじ1/2
まいたけ	1パック(100g)	こしょう	適宜
たまねぎ	1個(200g)	パセリ	適宜

免疫カアップ ★★★★★
体が温まる ★★★★★
かぜに効く ★★★★★

390 kcal 塩分 1.6g

作り方

- きのこ類はそれぞれ石づきを取り、食べやすい大きさに切る。たまねぎはみじん切りにする。
- 鍋にバターを入れて火にかけ、たまねぎを入れて透き通るまで炒める。
- 【2】に米を入れ中火で炒め、米が透き通ってきたら水800ccを加えへらで混ぜる。
- 焦がさないように根気よく混ぜ、米がふくれてきたら、きのこ類、白ワイン、コンソメを加えきのこに火を通す。
- 全体がねっとりするよう水で調節し、しんが軽く残る程度に煮えたら塩、こしょう、パルメザンチーズを加えて味をととのえる。
- 器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。

ご飯を熱々でいただけます。きのこに含まれるβグルカンが免疫の活性力を高めます。

たらは脂質が少ないので、胃腸の調子が悪い時にも無理なく食べられます。

魚と野菜と一緒に摂れる!

主菜 たらのカレー煮

材料 (4人前)

生たら	4切れ (320g)	オリーブオイル	小さじ2
塩	小さじ1/8	水	400cc
こしょう	少々	コンソメ(固形)	1/2個
たまねぎ	1/2個(100g)	カレー粉	小さじ1
セロリ	1本(90g)	塩	小さじ1/4
赤パプリカ	1/2個(90g)	こしょう	少々
にんにく	1/2かけ	(セロリの葉)	適宜

免疫カアップ ★★★★★
体が温まる ★★★★★
かぜに効く ★★★★★

89 kcal 塩分 1.1g

作り方

- たらは1切れを3つに切り、塩、こしょうをする。たまねぎは角切り、筋をとったセロリ、パプリカは乱切りにする。
- 鍋にみじん切りにしたにんにく、オリーブオイルを入れて中火で熱し、【1】の野菜を炒め、水、コンソメを入れて沸騰したら蓋をして弱火で5分程度煮込む。野菜がしんなりしたら、カレー粉、塩、こしょうを入れ、たらを加えて再び蓋をして10分煮る。
- 器に彩りよく盛り付け、セロリの葉を飾る。

「食生活改善推進員」
「食」を通して健康づくりに取り組みボランティア団体。みんなが食や健康について学び、学習したことや経験を大人から子どもまで、地域の様々な人に伝えている。
● 今月号16ページで料理教室の参加者を募集しています。



食生活改善推進員 × 管理栄養士

管理栄養士 吉澤 千晶さん

秘訣3

食で体の中から 元気を保つ!

かぜを引かずに元気に冬を過ごすための、食事から免疫力を高めましょう。おすすめの食材を使ったレシピを食生活改善推進員の皆さんと紹介します!

食は健康の源です。

まだまだあります！ 保健師に聞く！ 冬に気をつけること

健康づくり課
保健師
宗像 美奈さん



ここまで、冬の健康を守る秘訣を紹介してきました。でも、冬に気をつけなくてはいけないことはまだまだあります。最後に、秘訣で紹介しきれなかった冬を元気に過ごすポイントをいくつか紹介します。

室内で過ごすことが多くありますが、寒い時こそ外に出て、冬の景色を味わうのも楽しいものです。
市ではウォーキングロードマップを作成し、おすすめコースを紹介しています。ウォーキングは運動不足解消や、血行を良くし体力をつけ、かぜに負けにくい体づくりにつながります。室内外の温度差で血圧が急激に上昇し、脳梗塞や心筋梗塞など



寒さに負けず、外でも体を動かそう！

の危険もありますので、室内で十分にウォーキングアップを行い、体を温めてから外に出しましょう。汗をかくと体を冷やす原因となりますので、温度調節のしやすい重ね着がおすすめです。
また、スキーやスノーボードなどウィンタースポーツを楽しむ人も多いと思います。準備運動で体を動かしたり、転倒による骨折、スノーボードは特に頭部の外傷などのけがに気を付けて、楽しい年末年始を迎えましょう。

寒さが厳しくなる季節です。こたつやホットカーペット、床暖房、カイロ、ゆたんぼなどさまざまな暖房を使う季節でもあります。
このとき注意が必要なのは、心地よく感じる程度の暖かさのものが、長時間皮膚にふれることで起こる低温やけどです。
低温やけどは、見た目では赤くなる程度で軽く思いがちですが、皮膚の内部が損傷し治りにくいのが特徴です。原因として多いのがカイロ、ゆ

身近な暖房に危険が…低温やけどに注意！



たんぼです。次のポイントに注意して使いましょう。
● 同じ部位に長時間接触させない
● 就寝時に使わない(先に布団を温めておき寝る時は取り出す)
● 布でくるみ、伝わる熱を減らす
● 違和感があるときは使用をやめる
また、年末年始はお酒を飲む機会が増えると思います。こたつやホットカーペット、床暖房を使う場合は、そのまま寝込んでしまわないよう気を付けましょう。

コラム

「健康寿命」って知っていますか？

健康寿命とは、日常的に介護を必要とせず、自立して生活できる期間のことです。平均寿命(男性79.55歳 女性86.30歳)からこの健康寿命(男性70.42歳 女性73.62歳)を引くと、日常生活に制限のある(日常的に介護を必要とする)期間を表し、男性は約9年、女性は約12年となります。この期間は、決して短いとはいえません。平均寿命と健康寿命の差が縮まれば、いつまでもいきいきと活動的に暮らせることにつながり、また、医療費や介護給付費の抑制も期待できます。今回の特集が、いつまでも元気に生活するための参考になれば幸いです。

ちなみに…

健康寿命が最も長かったのは
男性…愛知県(71.74歳)
女性…静岡県(75.32歳)
最も短いのは
男性…青森県(68.95歳)
女性…滋賀県(72.37歳)
埼玉県は
男性…19位(70.67歳)
女性…38位(73.07歳)

※年齢のデータは平成22年のものです。
厚生労働省「健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料」より引用、一部抜粋

次号の特集は「～セカンドライフ(第2の人生)～」を予定しています。