



2016年11月号

けんこう ONLine

オンライン

甲賀保健所 健康推進係
TEL 0748-63-6147
〒528-8511 甲賀市水口町水口 6200
メール ea3103@pref.shiga.lg.jp



今の特集

インフルエンザ予防

マメに



マスク!

手洗い!



インフルエンザ予防啓発キャラクター

インフルエンザは感染力が非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。

インフルエンザと風邪の違いは?

	風邪	インフルエンザ
症状	鼻水やのどの痛みなどの局所症状	38℃以上の発熱や頭痛、全身の倦怠感や関節・筋肉痛などの全身症状
流行の時期	一年を通してひくことがある	例年12~3月で、1~2月が流行のピーク(4月、5月まで散発的に流行することも)

子どもや高齢の方、種々の慢性疾患を持つ方は重症化することがあるので注意が必要です。

どんな症状が出たら医療機関に行けばいいの?

急速に38度以上の発熱があり、せきやのどの痛み、全身の倦怠感を伴う場合はインフルエンザに感染している可能性があります。早めに医療機関へ受診を。

インフルエンザがうつらないようにするには?

- 外(特に人ごみ)から帰ってきたら手洗いうがいを
- アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的
- 普段からの健康管理も重要。栄養と休養を十分にとり、抵抗力を高めておきましょう。
- 予防接種も重要。予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。



11月8日は「いい歯の日」



お口の健康は全身の健康と深い関係!!

歯を失う主な原因は、むし歯と歯周病です。特に歯周病は、自覚症状がほとんどないまま進行し、日本の成人約8割が罹患しているといわれています。そんな歯周病は、糖尿病・心疾患・脳卒中・早産等の全身の健康にもかかわっています。早期発見と適切な歯と口腔の健康管理のため、かかりつけ歯科医をもち、定期的な歯科受診をしましょう。

切り干し大根のナムル

★材料(4人分)

- ① 切り干し大根...20g
- ② きゅうり...80g
- ③ にんじん...20g
- ④ ロースハム...4枚
- ⑤ ごま油...小さじ2
- ⑥ 薄口しょうゆ...大さじ1
- ⑦ 砂糖...小さじ1
- ⑧ 白ごま...少々
- ⑨ しょうが、ねぎ(みじん切り)...各大さじ1

食物繊維もたっぷりです!!



★作り方

- ① 切り干し大根はさっと洗い、水につけもどし、熱湯でさっと茹で水気をしぼり、3cmぐらいに切る。
- ② きゅうり、ロースハムは千切りする。にんじんも千切りにしさっと茹でておく。
- ③ 薄口しょうゆ、砂糖、ごま油、みじん切りした、しょうが、ねぎを合わせ調味液を作る。
- ④ ③の調味液の中に切り干し大根、きゅうり、にんじん、ハムを合わせる。
- ⑤ 器に盛り、白ごまをふる。お好みで唐辛子、にんにくを加えても良い。

★栄養価(1人分)

エネルギー: 70kcal たんぱく質: 2.7g 脂質: 4.0g
カルシウム: 50mg 食塩: 0.9g 食物繊維 1.4g

♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪

アルコール依存症

アルコールは麻薬や覚せい剤と同じ依存性物質の一種です。長期間多量のアルコールを摂取すると、飲むのがよくないと思っても脳に異常が起きて、本人の意志に反して飲んでしまい、健康や生活に大きな影響を及ぼしてしまいます。

☆適量を守ってアルコール依存症を予防しましょう
適量はアルコールにして20gまでです。女性や高齢者は半量の10gまでです。お酒の濃度によって20gに相当する量は異なります。

アルコール
20gの目安



日本酒
1合(180ml)



ビール中瓶
1本(500ml)

☆アルコール依存症が疑われたら・・・
節酒ではなく、断酒が必要です。断酒により健康な身体をとり戻すことが出来ます。ですが、依存症状もあり上手くいかないことも多いです。専門機関の受診や公的機関への相談を検討しましょう。

「甲賀保健所アルコール相談」のご案内

保健師やアルコール専門医による無料相談を実施しています。相談は秘密厳守です。日時について、お電話でお問い合わせ下さい。

甲賀保健所地域保健福祉係：☎0748-63-6148



世界エイズデー12月1日

「知っていても、分かっていても
AIDS IS NOT OVER」

近年日本でのHIV感染者、AIDS患者の報告数は新規報告数1,500件程度で推移しています。早期発見・早期治療は発症防止や感染拡大阻止にも有効です。保健所では匿名・無料で検査を実施しています。まずは保健所にご連絡ください。

甲賀保健所 エイズ検査日(要予約)
毎月 第3火曜日 9時15分~10時15分