

かすみがうら

第114号
 <毎月1日発行>
 発行所
 霞ヶ浦医療センター
 かすみがうら編集局
 〒300-8585
 土浦市下高津2-7-14
 Tel 029-822-5050
 Fax 029-824-0494
 E-mail & Web Site
 kasumi@kasumi.hosp.go.jp
 http://www.hosp.go.jp/
 ~kasumi/

インフルエンザを知っていますか?

呼吸器内科 山口 晶子

インフルエンザを知っていますか?と聞かれ知っているといるという人がほぼ100%でしょう。言葉覚えはじめた幼稚園児の間でも、「○○くんは、インフルエンザで来ないんだって」という会話(3歳のわたしの娘たちの会話)をしている様子。でも、どういった感染なのかという問いになると非常に奥が深く、今後どのような新型のウイルスが流行するのかなどを含め、未知の部分が多い分野です。そして世界レベルで専門家の方々が調査、研究、議論を日々繰り返しているという現状です。では、インフルエンザについて何を知らなければよいのでしょうか?今まさにインフルエンザが猛威を振るっている季節です。情報が増える中で何を知らなくてはいけないのか?知った上でどう行動するのか?を再確認してみてください。感染症で最も重要なことは予防です。個々が行う予防の方法、これは日常生活においてインフルエンザウイルスを自分につけないこ

とですが、その方法を知っている人も知らなかった人も次のことを意識して過ごしてみましよう。

インフルエンザウイルス感染はどのようにしておこるのか?

インフルエンザウイルスは感染している人が鼻水をかんだり、咳、くしゃみの時に手で覆ったりすることで、手にウイルスが付きます。その手でさわった物(ドアノブなど)にはウイルスが付着し数十分から数時間残る可能性があります。あなたがそれを触ることでウイルスが自分の



手に付いてしまいます。そこで手をよく洗わずに自分の目や鼻や口を触ったり(目や鼻や口の粘膜からウイルスが侵入します)、食事をしたたりすることで感染します。だから手洗いはとても重要です。外出後や食事前など頻回に、しっかりと手を石鹸で洗い流しましょう。

もう一つは飛沫(ウイルスを含んだつばや唾液)があなたに飛んでくることがあります。感染している人が咳やくしゃみをしたことにより、つば、唾液、鼻汁が飛びまわります。その中かなりの数のウイルスをのせて飛んでいきます。それがあなたの粘膜(目や鼻や口)に付着すると感染します(飛沫感染)。

飛沫というのは、1~2メートル以上は飛びませんし、症状のある人がマスクをしていれば飛沫の発生は最小限に抑えられます。自分の咳やくしゃみなどを他人に向けてないように気遣うエチケットとしてのマスク着用が勧められます。

さて、このように飛沫が飛んでくる1~2メートルの距離で感染者に近づいてしまう状況とは...例えば家族が感染してしまい一緒

に生活したり、看護をするとき、学校の集団行動をするとき、人の多い場所へ出かけるとき、などがあげられるでしょう。もしこのような場合に、うつされないようにマスクをつけていけば予防は万全だと思われている方がいるかもしれませんが、その効果は?「一時的にはある」とか、「あまりない」とか、「過信につながらずよくない」とか、いろいろ言われています。その理由を説明するには、様々な状況があるため全てを記載できませんが、例えばウイルスを含んだくしゃみやくしゃみがあなたの顔のほうに届くか、マスクで覆ったところの口や鼻に直接飛沫がかかることは避けられたと思います。しかし隙間があり完全に吸い込まないようにするにはできません。そして、しぶきは他にどこにかかったか想定してみるとマスクの表面、そしてその周囲の顔の皮膚、目、髪の毛などになるかと思えます。皮膚からウイルスは侵入しませんが、あなたがそのマスクを外すときにマスクの表面にいるウイルスが自分の手に付いてしまう可能性がります。よくその手を洗わないとそこからあなたの鼻や口について感染することがあります。また、目は粘膜ですので、運悪く直接にウイルスのしぶきがついて感染することがあるかもしれません...全てこの通りになるということではありませんが、他にも様々な状況が

あり万全にはいかないということも心得ておくべきことです。手洗いで手指を清潔に保つこと、予防を優先的に合わせて行い、マスク使用の意味を適切に判断しましょう。

適切な予防の方法

ウイルスがいつ、どこについているのかわからないのが感染予防の難しさです。もし、感染力が強く重症化するような新型の流行が始まってしまうと(流行地や人が集まる場所への)外出を控える渡航制限の勧告、会合の自粛などの措置、感染者たちを厳しく隔離するといった対策が考えられています。医療従事者は感染疑いの患者を診察、検査、治療にあたる時に全身を覆うガウン、ゴーグル、手袋をつけるようになっています。先回の高病原性ではなかった(新型流行のはじまりに見られた報道が思い出されるかと思いますが大阪にはじまりあつという間に関西

地域に止まることなく全国的に広がったこと、世界各国でも瞬く間に広がったことは、感染症の予防の難しさを目の当たりにし個人的にはとても衝撃的でした。これでは予防はとも無理だと感じられてしまいがちですが、しかし個人レベルで行う予防はやはり先にのべた適切な手洗いやマスク、状況に応じた行動(外出の制限など)です。これにより、かなりインフルエンザ感染から身を守り拡大を抑えることができるのも事実です。今後、恐ろしいインフルエンザ流行の情報、また騒がしい報道を聞いたときにも慌てないで行動できる護身術のようなものとして普段からよく意識していきたいものです。

今年のスギ花粉飛散量は前年の7~8倍?!

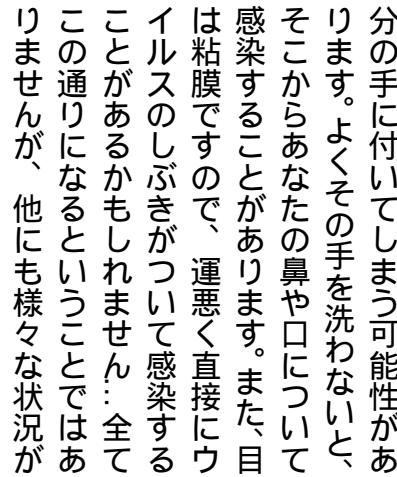
眼科医師 上野 久美子

2011年のスギ花粉の飛散量は前年と比較して関東では7~8倍と予想されています。原因としては、花粉飛散量の少ない年の翌年は多くなること、前年夏の猛暑によるスギの発育が考えられます。

花粉症では主に、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの鼻の症状や、



目のかゆみ・充血・涙目・目やなど、目の症状が多くの人に現れます。カゼと症状が似ているところもありますが、花粉症では、何回も続くくしゃみ、のどのかゆみ、水性の鼻水、目のかゆみ特徴です。症状がある場合には受診し、適切に薬を使用していくことが重要です。





が、日常からの花粉症対策がな... 花粉は晴天での風の強い日... 雨の日の翌日などに特に多... 気予報をチェックし... できるだけ花粉に接触しな... いうような行動予定を立てま... 外出する際は、つば付の帽... メガネやマスク、表面が滑... らかな素材の上着(ウール、毛... フリースなどの素材は避け...)を用いましょう。普通のメ... ガネやマスクでも目や鼻に入る... 花粉の量を約1/3に減らすこ... とができます。隙間のあるマス... クよりも顔にフィットした立体... 型マスクが効果的です。また、... 不織布素材のマスクは、花粉の... 侵入を約95%前後もブロックす... ることが出来ます。帰宅後は、... 玄関の外で、服、髪の毛、持ち... 物についている花粉をよくは... らうてから家の中に入りましょ... う。家では、窓の無用の開閉を... しない、布団や洗濯物はなるべく... 室内に干すか、外に干した場... 合は花粉を払い落としてから取... り込む、部屋の掃除は電気掃除... や濡れ雑巾でこまめに行うよう... にしましょう。空気清浄機の設... 置も効果的です。今から花粉症... 対策をはじめましょう。

みんなの詩

かすみがうら新聞が発刊されて... から間もなく、2000年9月号... (第6号)に患者さん書いた短歌が... 掲載されました。以降、患者さんの... 声」というコーナーには、たくさん... の詩が寄せられていました。... 今では、新聞の構成もずいぶん... 変わり、そのようなコーナーはな... くなってしまいました。もう一... 度やってみようということになり、... この度「みんなの詩」という形で... 不定期ではありますが復活させる... ことになりました。... 俳句・短歌・川柳 どのような形... 式でも構いませんので、みなさん... の創ったすてきな詩を投稿してみ... ませんか? ... かすみがうら編集局

今月の一品料理

栄養管理室



<材料(4人分)>

- 青柳 100g
分葱 160g
【からし酢みそ】
白みそ 大さじ3
砂糖 大さじ1
酢 小さじ4
練りからし 小さじ1

作り方

青柳は塩水で洗い、熱湯に2~3秒つけ、冷水に通してから水気を切り、酒をからめザルに上げておく。
分葱は、葉と白い部分を分けて3~4cmに切る。熱湯にまず白い部分を入れ、少ししんなりしたところで葉を入れる。再沸騰したらザルに上げて冷ます。
からし酢みその材料をなめらかになるまでよく混ぜ合わせる。
をペーパータオルなどでよく水気をふき、で和え器に盛る。

青柳の正式名称はバカガイ(破家蛤)と言います。蛤に似ていて貝殻が薄く破れやすいことから名付けられたと言われています。その他にも、いつも足を出している姿が、バカな者がだらしなく舌を出している様子に似ているから「や」バカのようにたくさん採れたから」という説もあります。一方、青柳と呼ばれるようになった由来は、千葉県原市の青柳町で多く採れたことによると言われています。



【エネルギー 1人前70kcal】

青柳の特徴は、ベイタンやタウリンという成分が豊富に含まれていることです。ベイタンは甘みと旨味の素となる成分で、胆汁の生成を促進する働きがあり、脂質代謝を高めてコレステロールを減少させる効果が期待されています。タウリンは、肝臓の解毒作用を強化する他、交感神経に作用して血圧を下げたり、コレステロール代

<インフォメーション>

電話予約の受付時間(診療予約センターより)

電話番号 029-826-6471(直通)
受付時間 平日 12時30分~16時まで

MR I検査予約について(放射線科より)

当院では、MR I検査を休日に実施することができます。ご希望の方は、主治医にご相談ください。

脳ドックのご案内(放射線科より)

【土曜日・日曜日のみ実施しております!】

電話番号 029-822-5050(代表)
(内線 3360)

料金 19,000円(自費診療)

脳ドックは、健康診断です。保険扱いにはなりませんのでご了承下さい。

俳句・短歌の募集について(かすみがうら編集局より)

いろいろな短歌や俳句を書いて、「ご意見箱」に投函してください。みなさまからの多数の応募をお待ちしています。

2月集団指導のご案内

減塩教室(第3木曜日)

午後2時から 第4会議室

17日

工夫して

おいしく食べよう!減塩食

管理栄養士

糖尿病教室(第2、4火曜日)

午後3時から 第4会議室

8日

「糖尿病の薬って何があるの?インスリン注射って不安...」そんな疑問に薬剤師がお答えします。」

薬剤師

15日

「長く続ける食事療法のコツ」

管理栄養士

22日

「妊娠と糖尿病」

産婦人科医師

公開市民講座のお知らせ

会場/地域医療研修センター 講堂

日時/2月25日 14時00分

「身近な医療費の話」

企画課 中上 博人

予約の必要はありません。お気軽にお越しください。

