

特集

教えて！けいぞー先生



インフルエンザと風邪の予防！

今年、流行っているインフルエンザの特徴は？

今年は、Aソ連>A香港>Bの流行パターンです。Aソ連が優位の場合は、例年より少し症状が軽い人が多いかもしれません。今年のインフルエンザの症状は、高熱、全身倦怠感、筋肉痛、関節痛に加えて、咽頭痛を訴える患者が多いと思います。子どもさんは、これに吐き気や下痢の消化器症状を伴うこともあります。2月に入ると、例年通りB型のインフルエンザが増えてくると思いますので、3月下旬まで、しっかりした予防が必要です。



予防接種ってなんのためにするんですか？

ワクチンは、インフルエンザ感染時の重症化防止に加えて感染予防に効果があります。現在のワクチンは、ウイルスを鼻やのどの粘膜で抑える **IgA抗体**と体内に侵入してから効果がある **IgG抗体**のうち、**主にIgG抗体を産生**させます。つまり、「**かかりにくくはなるけど、100%感染を抑えられるわけではない。症状がひどくなりにくくする**」効果が強い。」という効用があります。ワクチンは、個人として、インフルエンザに対する効果があるだけでなく、高齢の方や妊婦さん、肺や心臓に基礎疾患を持つ方などに、インフルエンザをうつさないようにするためにも重要で、「**社会と個人を同時に守る**」ために、ぜひ接種してほしいと思います。

季節性インフルエンザを治すのに薬を使わないって選択があるんですか？

季節性インフルエンザは、通常であれば自然治癒する疾患です。

インフルエンザ薬 (NA阻害剤) を早い段階で使用すると、感染したのに抗体価が上がらないこともあり、同じ型のウイルスのインフルエンザに2度、3度感染する可能性もあります。



現在よく使われているほとんどの抗インフルエンザ薬の添付文書にも、「**インフルエンザウイルス感染症の治療予防に必須でないことを踏まえ、使用の必要性を慎重に検討する**」とあります。「**薬を使わずにインフルエンザにかかって、免疫のトレーニングをする!**」ことも、大事だと思います。

ささえ愛隊隊長 九州保健福祉大学薬学部教授 佐藤 圭創 (医学博士)

毎月第1木曜日18時20分放送。
旬な健康にまつわる話題を提供しています。



風邪の予防! (H30.11放送)

ON AIR

風邪って何ですか?



風邪とは、**ウイルス** (90%以上はウイルスが原因) などが鼻やのど (上気道) に感染することで起こる急性炎症の総称のことです!



佐藤隊長

風邪のウイルスは200種類以上もあるんです!

水分をしっかりとって脱水しないようにすることが大切です。熱が高い方がウイルスをやっつけやすく治りが早いです。



鼻水やせき、発熱などの風邪の症状はなぜでるのですか?

ウイルスから自分を守るためです。

鼻水は、鼻に入ったウイルスを洗い流すため。

せきは、気管に入ったウイルスを外に出すため。

体温が高くなるとウイルスをやっつける細胞が元気になります。**発熱**はきついけど、自分の体がウイルスと戦っている証拠です。

運動してもいいんですか?

ネッククールの症状の時は、適度に体を動かすと体温が上がって、免疫力が高まり、血流も増加するのでウイルスをやっつけてくれます。

お風呂に入るのもOKです!

※「ネッククール」首から上でくしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの風邪の初期症状



マラソンや筋トレなどの激しい運動は、逆に体力を使って免疫力が低下するので控えてくださいね!

お酒も少量・適量なら体温を上げて血流を増やすので免疫力を上げる効果があります!



吉本事務局長
(理学療法士)

どんな予防が効果的ですか?



寝る時に口呼吸の人は口腔内が乾燥してウイルスが付着しやすく風邪をひきやすくなります。

加湿器で加湿する・マスクをして寝る・口に絆創膏を張って寝るなど口腔内の乾燥を防ぐことも効果的な予防になります。「うがい」基本的に水でOKです。カテキンが入っているお茶でもOKです!

睡眠をしっかりとること (特にPM11:00~AM2:00の間) も大切なことです!

うちどんの健康自慢

「うちどん」とは「私たち延岡市民」です。
地域で取り組まれている健康活動をご紹介します。

平原西区

区をあげて健康長寿に取り組んでいます。

1. 百歳体操は市の取り組みと共に即実行!!
2. サロン（いきいき）では皆で協力しながら食事会の準備から茶話会まで。
3. 区民の中には健康教室を開放して健康に関わるストレッチ、ダンスを行っており、敬老の日のアトラクションに一役かっています。
4. 太極拳やグランドゴルフ、毎週木曜日の手芸の会などなど多様な行事で賑わって公民館はフル稼働です。

以上が平原西区の活動です。いろいろな部門に参加されているので区の輪がとても大きいです。



『クアオルト健康ウォーキングコース』（金堂ヶ池コース）を歩いてみました！

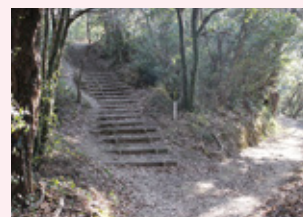
昨年11月に開設されましたクアオルト健康ウォーキングコース（金堂ヶ池コース）を歩いてみましたので、紹介します。

全長約1.79km・高低差約80m、西階町の金堂ヶ池周辺を一周する、木々に囲まれ起伏に富んだウォーキングコースです。

スタートから小高い山（実は「西階城址」なんですね）を登りますが、分かれ道や心拍数測定箇所などに、案内板が設置されていて、初めての方でも安心して歩くことができる工夫がされています。

1周約30分、コース途中、池のほとりの遊歩道を歩いたり、高台にある東屋やベンチから市内を一望したり、ウォーキングをしながら森林浴や展望も楽しむことができました。

適度な運動で、風邪のウイルスもやっつけることができる!?
かもしれません。皆さんもぜひ、金堂ヶ池コースを歩いてみませんか？



健康長寿★のべおか★応援団

～ のべおか健康長寿ポイント実施中 ～

アイデアル商事 旭化成(株)延岡支社 旭有機材(株) (株)飯干商事 (有)伊藤硝子店
宮崎県飲食業生活衛生同業組合延岡支部 ETOランド速日の峰 (有)岡田花店 (株)小田工業
(資)川並商店 木村産業(株) (株)共同設計 清本鐵工(株) (株)久米建設 (株)ケーブルメディアワイワイ
(株)源太 (株)興電舎 向陽化工(株) 向陽プラントサービス(株) 扇興タクシー(株) 千徳酒造(株) 太陽技術コンサルタント(株)
田辺精密工業(株) (株)虎屋 (株)中島スポーツ (株)ナラティブ 延岡市バス利用促進協議会 延岡商工会議所
延岡信用金庫 延岡農業協同組合 (株)花菱塗装技研工業 フィットネスクラブターザン (資)藤本紙店
税理士法人馬服&パートナーズ (株)丸文 道の駅北方よっちみろ屋 (株)南九州ビーエムシー
(株)宮崎太陽銀行延岡支店 宮本(有) (株)めだかファミリーグループ 森久呉服店 (株)盛武組 焼肉の船一
吉岡精肉店 吉玉精鍍(株) (有)龍王丸 (公財)労衛研 延岡健診センター

平成30年度登録（平成30年8月1日現在・敬称略・五十音順） << いつも応援ありがとうございます >>

★食改さん(食生活改善推進員)の簡単ヘルシーレシピ

もちりぜんざい(4人分)

<材料>

- もち麦 …………… 30グラム
- さつまいも …………… 1/3本(100グラム)
- あずき缶 …………… 150グラム
- 水 …………… 3カップ(600cc)



<作り方>

- 分量の水で、もち麦を中～弱火でゆでる。
- 1cm角に切り水にさらしたさつまいもとあずきを加え、弱火でさつまいもが柔らかくなるまで煮て、トロっとしたら出来上がり。

さつまいもの甘味で砂糖は使用しません。平均的なぜんざいに比べカロリー1/5、糖分1/3です。

さらに、もち麦の食物繊維が糖質の吸収を穏やかにしてくれます。



作のり



★健康なぞかけ

- 【その1】「風邪」とかけて「美味しいハンバーグの作り方」と解く。その心は？
 【その2】「風邪」とかけて「伝書鳩」と解く。その心は？

《クイズの答え》その1. どちらもよくなる(寝る・練る)ことが大切です。その2. どちらもよくなる(鼻垂れる・放たれる)

☆ささえ愛隊活動報告～のぼりざるフェスタ together 2018



平成30年10月27日(土)28日(日)の両日、のぼりざるフェスタ together 2018に参加しました。

今年は、毎年行っている健康測定に加えて、新しく滑舌チェックを行いました。滑舌チェック器に向かって、「カカカ…」[パパパ…]とできるだけ早く、はっきりとしゃべってもらいました。

皆さん、恥ずかしがってしないかも…と思いきや、興味津々で測定されてました(笑)

滑舌の低下は老化のサイン!

ささえ愛隊主催のイベントにお越しの際は、滑舌チェックしてみてくださいね!



握力測定してます



健康相談中



NPO 法人のべおか健寿ささえ愛隊 隊員募集中!

ささえ愛隊は、「健康長寿のまちづくり市民運動」を応援するボランティア団体です。

- ☆健康イベント「どんだけ健康会」の企画や運営
- ☆情報誌「どんけん」やHPの制作
- ☆「サポーター養成講座」の主催
- ☆FMのべおか「どんけん」による情報発信



健康情報をいち早くキャッチできるよ!!一緒に活動しませんか!!

Tel & Fax 29-2536 メール nobeoka-sasaeai@rice.ocn.ne.jp

ホームページ <http://nobeoka-sasaeai.com>

