

健康宣言通信

監修: 久手堅司 (せたがや内科・神経内科クリニック 院長)



暮らしの健康手帳

先手を打とうインフルエンザ

インフルエンザの効果的な予防対策は、秋から始めることがポイントです。その一つが予防接種。打てば絶対にかからないというわけではありませんが、重症化の予防が期待できます。体内に抗体ができるまでの期間をふまえ、11月頃までには接種をしましょう。

インフルエンザと風邪の大きな違いは、風邪は比較的ゆっくりと症状が進むのに対し、インフルエンザは急激に症状が現れる点です。インフルエンザの潜伏期間は1~4日間程度。多くは1週間程度で治りますが、高齢者や幼児、妊娠中の人、持病のある人の場合は重症化のリスクが高く、肺炎を併発するなどの恐れがあります。

インフルエンザを単なる風邪と自己判断して外出や出勤を続けると、感染拡大のリスクが高まります。高熱などの症状があるときは、医療機関へ連絡した上で早めに受診してください。

元気に冬を迎えるために、健康管理と感染予防で秋からしっかり備えましょう。体力維持のための十分な睡眠と栄養バランスのよい食事も大切です。

手洗いと咳エチケットの徹底を

正しい手洗いを小まめに行い、手を清潔に保ちます。アルコール製剤での消毒も効果的。咳やくしゃみの際は、マスクを着用するか、咳エチケットの習慣を徹底しましょう。

咳エチケットのポイント

マスクは鼻から顎まで
しっかり覆う

ティッシュや
ハンカチがない場合は
上着の内側や袖で覆う



うつさない
かからない

インフルエンザに負けない暮らし

感染経路を断とう

接触感染

感染者が鼻水に触れたり、くしゃみや咳を押さえたりした手で、机やドアノブ、つり革などに触れるとウイルスが付着。感染していない人がそのものに触れ、ウイルスが付着した手で目・鼻・口などを触ることにより、粘膜から感染。



主な感染経路

電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチ、階段やエレベーターの手すりなど多くの人が触るもの

予防のポイント

- ▶ 顔に手を触れない
- ▶ 不特定多数の人が頻繁に触るようなものに触れた後は手を洗う

飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫とともに放出されたウイルスを、感染していない人が目・鼻・口の粘膜に浴びることで感染。飛沫は1~2m程度の距離を飛ぶといわれる。



主な感染経路

職場や学校、満員電車など多くの人が集まる場所

予防のポイント

- ▶ 不要不急の外出をしない
- ▶ 人の多い場所をなるべく避ける
- ▶ 外出時間を短くする



ビタミンD+カルシウムで骨を丈夫に

さけのマスタードクリーム煮

材料(2人分)

生さけ 2切れ
塩 小さじ1/5
こしょう 少々
にんにく 1/4かけ
玉ねぎ 1/2個
ブロッコリー 60g
オリーブ油 小さじ1
水 1/4カップ
牛乳 3/4カップ
粒マスタード 小さじ2
バター 小さじ1
小麦粉 小さじ1と1/2



1人分

エネルギー
323kcal

塩分
1.3g

作り方

- ①さけは塩、こしょうを振る。にんにく、玉ねぎは薄切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、にんにく、玉ねぎを炒めて端に寄せ、さけを入れて両面を焼いたら、水、ブロッコリーを入れてふたをし、沸騰したら

弱火で7〜8分煮た後、牛乳、粒マスタードを加えて煮立てる。

- ③バター、小麦粉を耐熱容器に入れ、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で30秒加熱して、混ぜ合わせる。

- ④③を②の煮汁に溶いてとろみをつけ、塩、こしょう(分量外)で味を調える。

栄養学
メモ

さけ

赤い身に含まれるアスタキサンチンには、抗酸化作用があります。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富なので、乳製品と組み合わせると骨が丈夫になります。

減塩
ワザ

粒マスタード・牛乳

粒マスタードの辛味、牛乳のコクによって、食塩量を減らしても、クリーミーでアクセントのある、深い味わいに仕上げるができます。

どこでもできる! 続けやすい!

楽しく筋肉トレーニング

監修: 藤本陽平(筋肉デザイナー/NSCA認定パーソナルトレーナー)

健康長寿に欠かせない「筋肉」。「衰えないようにするには」と思っている、負荷の大きい筋トレはなかなか長続きしないもの……。狙いを定めて筋肉を無理なく動かす「楽しく筋肉トレーニング」を毎日続けて、いつまでも動ける体を手に入れましょう。

もも上げ動作で
体幹筋を鍛える!

インナーリフト

もも上げ動作は、実は脚だけでなくおなかのインナーマッスルも使います。ぽっこりおなか気になる人にもおすすめのエクササイズです。



お尻から頭まで壁につけて立ち、かかとを壁から10cm離す。爪先が少し浮くぐらいに右膝を軽く持ち上げる。

1→2を
リズムよく

10回繰り返したら
反対の脚でも行う



右膝を持ち上げ、太ももが床と平行になるところまできたら、1に戻す。



ここがポイント

お尻が壁から離れないように意識しながら脚を持ち上げる。おなかの深層にあるインナーマッスルが強化されることで、スムーズな歩行と引き締まった体づくりに役立ちます。

備蓄食料はローリングストックで

ローリングストックとは、日持ちする食品などを普段から蓄えておき、普段使いしながら食べた分を補充する非常食の蓄え方です。

できるだけ普段と変わらない食事をするには

非常時の備えとして、1週間(乳児用や高齢者用の場合は2週間)程度の水と食料の備蓄が必要です。食品アレルギーがある方は、体質に合うものを多めに備えておきましょう。非常時でも、普段と大きく異なる食事はストレスや体調不良のもと。乾物やレトルト食品、缶詰などは、普段から使っているものをストックし、使うたびに補充すれば、面倒な賞味期限のチェックも簡単です。

ローリングストックとして活用できる食品

- フリーズドライ食品(汁物・スープなど)
- 乾物
- 缶詰やレトルト食品
- 水
- 野菜ジュース
- ドライフルーツ(ビタミン補給にも)
- カップ麺・乾麺・米(アルファ化米なども)
- お菓子・軽食(ビスケット・クラッカーなど)
- 常温保存できる野菜(芋類、玉ねぎ、カボチャなど)

毎月食べる日を決めたり、忙しい日に使ったりして、おいしくて手軽なものを確認しておきましょう。普段から使い慣れておけば、常に非常食をストックできます。

