

# すこやかこくほ

大木町国民健康保険



表紙の絵：アートビリティ\*中野遊学「雲上富士」 アートビリティは、障害のあるアーティストを支援する事業で、社会福祉法人東京コロニーにより運営されています。



## 風邪は抗菌薬（抗生物質）では治りません！

ウ イルスが原因の風邪やインフルエンザには、細菌を殺す抗菌薬（抗生物質）では効果がありません。そればかりか、体に有益な菌まで殺して副作用（下痢など）を起こしたり、薬に抵抗する力を持つ「薬剤耐性菌」を生み出す原因になったりします。何となく効きそうだからと、抗菌薬の処方をむやみにお願いするのはやめましょう。

### 抗菌薬を正しく知ろう

- ・細菌による感染症を治療する薬です
- ・熱を下げるための薬ではありません
- ・副作用や薬剤耐性菌を増やす恐れがあります

# しっかり対策! 新型コロナ&インフルの同時流行に備えよう

いまだに流行が収まらない新型コロナウイルス。そうした中で迎える今年の冬は、新型コロナとインフルエンザの同時流行が危ぶまれています。二つの感染症に同時にかかると重症化のリスクが高まるといわれ、例年以上にしっかりとした対策が求められています。

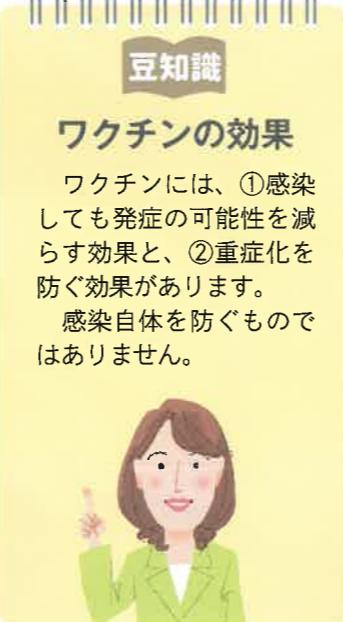
監修：福田千晶（医学博士・健康科学アドバイザー）

## 新型コロナとインフルはどう違う？

どちらの感染症も発熱やせきをともないますが、特徴的な症状や症状があらわれるまでの潜伏期間、致死率などに違いがみられます。ただし、自分で見分けることは難しいため、感染が疑われる場合は早急にかかりつけ医などの身近な医療機関に相談しましょう。

### ■新型コロナとインフルエンザの主な違い

	新型コロナ	インフルエンザ
特徴的な症状	発熱やせきに加え、味覚・嗅覚障害を伴うことがある	せきに加え、しばしば高熱が出る
潜伏期間	1～14日	1～2日
無症状者からの感染	数%～60% 無症状患者でもウイルス量が多く、感染力が強い	10%程度 無症状患者の場合、ウイルス量は少ない
致死率	3～4%	0.1%以下
予防ワクチン	現時点では有効なワクチンは普及していない	普及している 65歳（基礎疾患がある人は60歳）以上は定期接種対象



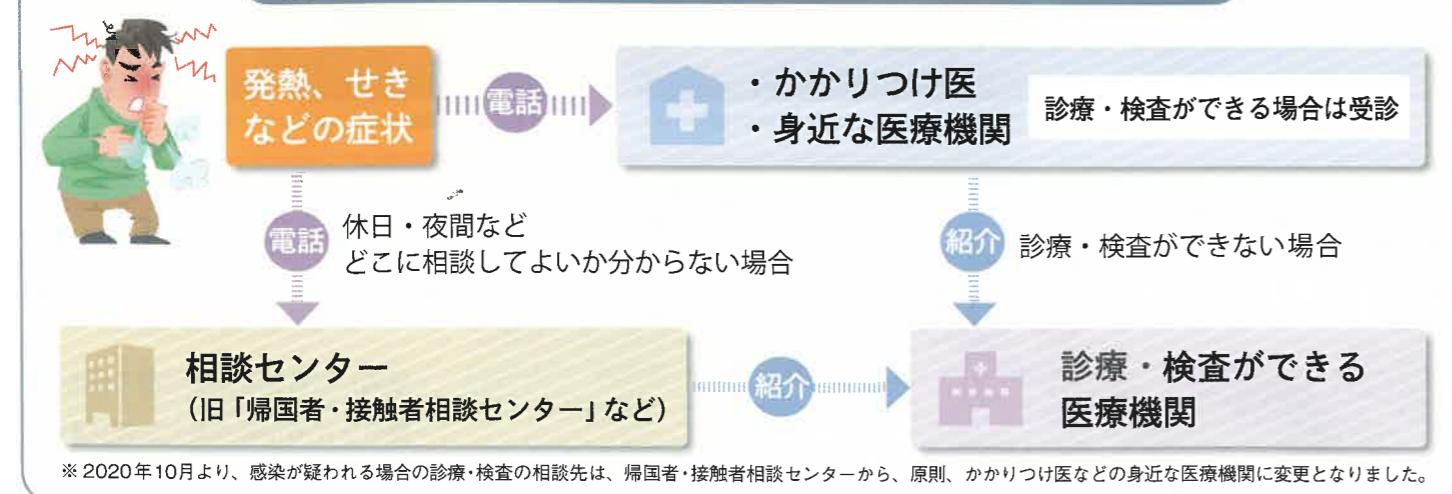
### 豆知識

#### ワクチンの効果

ワクチンには、①感染しても発症の可能性を減らす効果と、②重症化を防ぐ効果があります。

感染自体を防ぐものではありません。

### 新型コロナ、インフルエンザの検査・受診の流れ



## 新型コロナとインフルの感染対策

どちらの感染症も予防の基本は同じです。コロナ禍で実践してきた予防策に、ワクチン接種や湿度管理といったインフルエンザに有効な対策を加え、連続感染や同時感染による重症化を防いでいきましょう。

### 3つの基本行動



#### 身体的距離の確保

人との間隔はできるだけ2m  
(最低1m) あけましょう。



#### マスクの着用

飛沫感染を防ぐため、  
鼻まで覆い隙間なく着用を。



#### 手洗い

30秒程度かけて、水と石けんで  
丁寧に洗いましょう。

## 感染予防を意識した生活を

### 3密を避ける

密集、密接、密閉を避けましょう。  
屋外でも人混みは極力避け、  
身体的距離の確保を。

### こまめに換気

室内ではこまめに換気しま  
しょう。エアコンの多くは、  
室内空気の循環で換気しない  
のでご注意を。

### インフルエンザのワクチン接種を

今冬のワクチン接種は、新型  
コロナとの同時感染による重  
症化を防ぐうえで重要です。

流行前（例年12月中旬前）の接  
種が望されます。

### 適切な湿度管理

空気が乾燥すると、インフル  
エンザにかかりやすくなります。  
加湿器などで50～60%  
の湿度を保ちましょう。

### 重症化リスクの高い人は 特に予防の徹底を！

- 65歳以上の高齢者
- 喫煙者
- 基礎疾患のある人  
(糖尿病、心不全、呼吸器疾患など)

### 高齢者は肺炎球菌感染症への注意も！

肺炎球菌は、多くの人の喉や鼻にいる常在菌です。ふだんはおとなしい菌ですが、加齢により免疫力が落ちると肺炎や気管支炎などの病気を引き起こします（肺炎球菌感染症）。対策としては、ワクチン接種が有効です。インフルエンザと同様、新型コロナとの同時感染による重症化を防ぐうえでも接種が望されます。

#### 成人用肺炎球菌ワクチン

定期接種対象  
65歳以上  
(基礎疾患がある人は60歳以上)  
定期接種は、市区町村が主体となって実施する予防接種です。費用は法律で定められた期間であれば一部自己負担（公費負担）となります。



はじめよう!

活習慣

# よい睡眠で脳に休息を!

最近の研究では、睡眠と認知症の関係が明らかになつてきました。

脳の休息のためにも、睡眠を大切にしたいものです。

監修：広川慶裕（ひろかわクリニック院長 認知症予防医）

## 脳を休ませる 快眠のポイント

できることから始めましょう！

□毎日決まった時間に寝起きする。

□昼間は外出して日光を浴びるようにする。

□ストレスをためないように心がける。

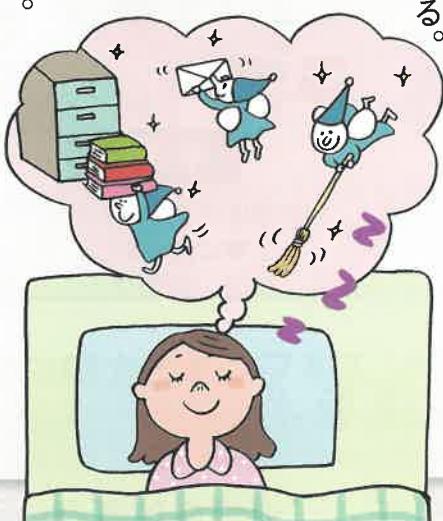
□日中に適度な運動をする。

□寝る前3時間の激しい運動はひかえる。

□夕食は就寝2～3時間前に済ませる。

□寝しなのパソコン作業はひかえる。

□夜食・寝酒はひかえる。



イラスト：花島ゆき

Vegetable Dishes



野菜の  
ごちそう  
レシピ

## 白菜のゆずこしょうサラダ

●1人分 176kcal

材料(2人分)

白菜	1/4株
砂糖	大さじ1
和風だしの素(顆粒)	大さじ1
塩	少々
マヨネーズ	大さじ3
A 白すりごま	大さじ1
ゆずこしょう	小さじ1
けずり節	6g

作り方

- 白菜は、根元に切り込みを入れてしんを取り、ざく切りにする。熱湯でさっと(2分ほど)ゆでて冷水にとり、水気をしっかり絞る。
- 白菜をボウルに入れて砂糖、だしの素、塩を加えてよくませてなじませ、余分な水分を絞る。
- ②の白菜にAの材料を加えて和える。器に盛り、けずり節をのせる。

### 知っておきたい！ワンポイント

白菜は、食感を残すために短時間でゆでるのがコツ。シャキッとした食感とゆずの風味で、あと引くおいしさに。白菜にはビタミンCが多く、風邪の予防や免疫力アップに効果があります。ミネラルも豊富に含まれ、なかでもカリウムは体内のナトリウムを排出しやすくするので、高血圧予防にもなります。

料理：関口絢子 写真：石川千絵

UD FONT

見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

無断転載禁止 © 保健同人社 ☎(03)3234-6111 / 2020年-2021年冬

デザイン／@ARAI DESIGN ROOM 特集イラスト／原 裕子