

みんなで健康

油断大敵！放ってはおけない インフルエンザ



○かぜとインフルエンザの違い

「インフルエンザなんてかぜのようなもの？」いいえ。インフルエンザは症状も強く、風邪とは異なる病気です。また、最近では新型のインフルエンザウイルスが発生する可能性が心配されているなど、決して軽視できない病気です。

	風 邪	インフルエンザ
流行シーズン	ない。通年かかる	ある。12～3月頃
病気の経過は？	ゆるやかに進む	急激に進む
初期症状は？	くしゃみ、鼻水など	悪寒、高熱など
発熱は？	微熱（37～38℃）	高熱（38～39℃以上）
関節痛は？	軽度	多い
合併症は？	肺炎、気管支炎、中耳炎など。ただし、そう多くはない。	肺炎、気管支炎、中耳炎など。まれに脳症などを起こすことも。

○広げよう。「せきエチケット」の輪

インフルエンザの拡散防止には、せきやくしゃみの飛沫を防ぐことが重要です。うがい・手洗いはもちろんですが、最近では、このような呼吸器感染症を防ぐことを目的とした「せきエチケット」の実施が広がっています。

1. せき・くしゃみをするときはティッシュなどで口と鼻をおおい、他の人から顔をそむけ、1m以上離れる。
2. 呼吸器系分泌物（鼻汁・たんなど）を含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てる（できればフタ付きのもの）
3. せきをしている人はマスクをつける。
4. せき・くしゃみを防いだ手はすぐに洗う。

「せきエチケット」はインフルエンザを他人へうつさないというやさしさのあらわれだけでなく、自衛の手段にもなります。ぜひ実施してください。

○予防接種は遅くとも12月上旬までに！

効果的な予防方法の一つに、予防接種があります。ワクチンの効果が出るまでに約2週間、持続効果は約5～6ヶ月間です。12歳以下は原則2回、それ以上は1回接種を受けます。2回接種する場合は、2回目は初回から1～4週間あけて接種します。流行シーズンが12月～3月ですから、初回は11月中旬頃まで、2回目を行う場合は12月上旬までに接種を終えておくといいでしょう。

○予防接種の留意点

- ・毎年同じ種類のインフルエンザウイルスが流行するとは限らないため、ワクチンは毎年作られる新しいもので、接種を受ける必要があります。
- ・65歳以上の方は、10月15日～平成21年1月31日の期間、自己負担1,100円（町が2,700円負担します）にて接種することができます。

朝日町食生活改善推進協議会 クッキングプラザ

あじのアーモンド焼き 野菜あんかけ



材料(4人分)

あじ……………4尾(中)	たまねぎ……………160g
塩……………1g	生しいたけ……………80g
コショウ……………少々	だし汁……………2カップ
小麦粉……………大さじ1	酒……………大さじ3
小麦粉……………大さじ2	みりん……………大さじ2
卵……………1個	しょうゆ……………大さじ1・1/2
水……………適宜	片栗粉……………大さじ1
アーモンドスライス……………20g	水……………大さじ2
オリーブ油……………大さじ2	三つ葉……………12g
にんじん……………60g	

作り方

- ①あじは、はらわたとゼイゴをとり、塩・コショウしておく。次に小麦粉を薄くふり、混ぜあわせたAを通し、アーモンドスライスを全体につける。
- ②フライパンにオリーブ油をひき、弱火にしてあじを並べ、両面にこんがり焼き色がつくまで焼く。
- ③にんじんはせん切りにし、玉ねぎ、しいたけは、薄切りにする。
Bを鍋に入れ、強火にして煮立ったらにんじん、玉ねぎ、しいたけの順に加え、しんなりしてきたら、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ④皿にあじを盛り付け、その上にあんをかける。
さっと湯通しし、ざく切りした三つ葉を散らす。