

- 1 【感染症情報】手洗いが基本です そして 重要です
- 2 【トピック】 そろそろスギ花粉症が気になる季節です
- 3 【健康レシピ】今回は『いちご大福』を紹介します

■ 1 ■ 感染症情報

◎手洗いが基本です そして 重要です

感染症の予防の基本は、手洗いです。そして、これがとても大切なのです。

石鹸をつかった後は、流水で30秒、手洗いをしましょう。

30秒?長い...と思われるかもしれません。

手洗いのポイントは、洗い残しをしやすい場所も、しっかり洗うことです。

その場所は5つ「指先」「指の股」「親指」「手首」「手のしわ」です。

これらを洗い残さないように、次の順番で洗いましょう。

1. 手のひらどうしを、こすり洗い
2. 手の甲を、反対手のひらで、こすり洗い
3. 指先を、反対手のひらにつけて、こすり洗い
4. 両手の指の股どうしをつけて、こすり洗い
5. 親指を、先から根元まで、反対の手でねじるように、こすり洗い
6. 手首を、反対の手で、こすり洗い

これら6つを、それぞれ5秒ずつやると、30秒は長くないでしょう。

どんな感染症でも、手洗いは基本です。そして、重要です。

(参考: 動画「政府インターネットテレビ」

<https://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg20343.html>) 文責: 福山市医師会 感染症対策委員 小山 祐介

■ 2 ■ 今月のトピック

◎そろそろスギ花粉症が気になる季節です

スギ花粉の飛散が始まるのは例年ならば2月の初旬くらいです。

よって、スギ花粉症の方にとって憂鬱な季節が、もうすぐやってくることとなります。

スギ花粉症の主症状は、くしゃみ、水様性鼻汁、鼻閉、目の痒みです。

個人差がありますが、これらの症状が毎日、一日中続きますと、辛くて憂鬱です。

ただ、これらの症状を軽く抑える方法があります。

それは、スギ花粉の本格的に飛散が始まる2週間くらい前から、眠気が無いとされている抗ヒスタミン剤を内服する方法と、点鼻用ステロイド剤を吸入する方法です。毎年、症状が酷い場合には、内服と吸入を併用することも可能です。

これを耳鼻咽喉科では初期治療と呼び、推奨しています。

その理由は、スギ花粉が飛散して、鼻や眼の症状が出てから対処すると、薬剤の効果が少ないことが多いからです。一方、1月中旬くらいから初期治療を開始しますと、スギ花粉の本格的な飛散が始まっても、鼻や眼の症状が軽い場合が多いことが臨床的に知られているからです。

ただ、抗ヒスタミン剤の中には、自動車運転注意や禁止の条件が付帯しているものもありますので、初期治療を開始される場合は、かかりつけ医や、耳鼻咽喉科専門医、アレルギー科専門医に相談されることをお勧めします。

文責: 福山市医師会 広報委員 佐藤 孝至

■ 3 ■ 健康レシピ情報

◎今回は『いちご大福』を紹介します手作りのいちご大福はいかがですか?見た目も可愛いいちご大福が、ご自宅で簡単に作ることができますよ。

「健康レシピ」は下記URLをクリックしてください

⇒<https://www.fmed.jp/cnt/kenkou/recipe/okashi/ichigo.html>

- 1 【感染症情報】手洗いが基本です そして 重要です
- 2 【トピック】 そろそろスギ花粉症が気になる季節です
- 3 【健康レシピ】今回は『オレンジマドレーヌ』を紹介します

■ 1 ■ 感染症情報

◎COVID-19の“いま”についての10の知識

今この時期、本項で、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）を差し置いて他の感染症を語ることはできません。

2月3日現在、福山市が発表しているCOVID-19感染者数はのべ531名、死亡者数は20件となっています。本症が流行してから初めての冬を迎え、連日新規感染者の報告が続いており、市内数施設でクラスターが発生するなど感染者数が急増しています。

COVID-19に対しては、インフルエンザにおけるような有効な治療薬がなく、予防ワクチンも待機中である現状では、感染対策は個人の人々の危機感をもった感染予防の他にありません。すなわち、感染拡大を防ぐには、お一人おひとりの感染予防がとても意味あるものとなります。耳に聒聒ができるほど聞かされている感染リスクが高まる「5つの場面」（飲酒を伴う懇親会、大人数や長時間におよぶ飲食、マスクなしでの会話、狭い空間での共同生活、居場所の切り替わり）に注意することが重要です。特に、飲食は主要な感染経路の一つであり、「飲食は家族と」がポイントとなります。冬の寒冷期にありますが、室温を保ちながら常時換気をし、適度な加湿を行って感染を予防しましょう。公衆トイレが汚染されている場合、ウォシュレットも感染源となり、使用を控えましょう。また、COVID-19は免疫学的にみて弱いウイルスがゆえに、テロ行為（血栓症）を仕掛けてきます。血栓症予防のため水分補給に心がけましょう。

ここで、厚生労働省ホームページに掲載の「COVID-19の“いま”についての10の知識」はじめ最近の動向から数項を挙げてみました。

- (1) 感染力はインフルエンザに比し桁違いに高い。特に、変異ウイルスなどで。
- (2) 感染した人が他の人に感染させてしまう可能性がある期間は、発症の2日前から発症後7～10日間程度。
- (3) 重症化する人の割合は 50歳代以下で0.3%、60歳代以上で8.5%。
- (4) 死亡する人の割合は、50歳代以下で0.06%、60歳代以上で5.7%。
- (5) 致死率はインフルエンザの3～5倍。
- (6) 重症化のリスクとなる基礎疾患には、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心・血管疾患、肥満。また、妊婦や喫煙歴なども、重症化の注意が必要。
- (7) 感染判明時無症状でも、数日で症状出現し、急速に悪化して死に至るケースが15%存在する。
- (8) ウイルス消失後も、なんらかの後遺症が75%でみられる。

発熱・倦怠感など体調がいつもと違う、風邪かなと感じたら外出を控え、まずは、かかりつけ医に相談するか、相談先に迷うときは「積極ガードダイヤル：928-1350（24時間対応）」に電話相談し、早めに医療機関を受診することが大切です。

文責：福山市医師会 感染症対策委員 坂田達朗

■ 2 ■ 今月のトピック

◎あなたのしていること虐待じゃないですか？

「しつけ」のつもりでも、それが子どもにとって苦痛であれば虐待です。なぐる・ける・たたく・つねる・物を投げつける・首をしめる・ムチで打つ・投げ落とす・激しく揺さぶる・たばこの火を押しつける・おぼれさせる・寝させない・戸外にしめだす・家に閉じ込める・車や家の中に置き去りにする・十分な食事を与えない・不潔なままにする・病気やケガをしても病院へつれて行かない・支配する・嫌なことを無理強いする・言葉によるおどし・無視・きょうだい間の差別的な扱い・子どもの目の前で行われる家庭内暴力・子どもの性器を傷つける・子どもにわいせつな行為をしたりさせるなどはすべて虐待です。

ところで、平成28年度の福山市における人口10万人当りの子ども虐待相談処理件数は188人でした。平成31年度は352人でした。この数の多さ、実は全国で上位です。

子育てに困りはて、子どもにひどい言葉を浴びせたり手を挙げてしまうことがあります。体罰や暴言は恐怖により子どもを言いなりにするだけで、なぜ叱られたのか子どもはよく分かっていません。最初は「愛の鞭」のつもりでも、いつの間にか虐待になってしまいます。

体罰や暴言をやめて子どもと正面から向き合しましょう。

くり返し虐待を受けた子どもは、あなたと同じで大きくなっても幸せになれません。

子ども虐待防止の電話相談 TEL 189（24時間対応）文責：福山市医師会 広報委員 有木 則文

■ 3 ■ 健康レシピ情報

◎今回は『オレンジマドレーヌ』を紹介します。オレンジ風味のとっても美味しいマドレーヌです。バレンタインのプレゼントにいかがですか？

「健康レシピ」は下記URLをクリックしてください
⇒<https://www.fmed.jp/cnt/kenkou/recipe/okashi/mad.html>

- 1 【感染症情報】 HPV ワクチンの男性接種
- 2 【トピック】 自律神経の整え方
- 3 【健康レシピ】 今回は『きな粉ムース』を紹介します

■ 1 ■ 感染症情報

◎ HPV ワクチンの男性接種

COVID-19 のワクチン接種が開始されましたが、令和2年12月末に HPV (ヒトパピローマウイルス) ワクチンの男性接種、肛門がんへの適応拡大が承認されました。

HPV ワクチンは子宮頸がんの予防接種として知られ、また接種後の有害事象について一時メディアで衝撃的に報道されました。

HPV 関連疾患には他にも尖圭コンジローマ (性病)、中咽頭がん、肛門がん、陰茎がん、外陰がんがあります。

HPV は性交渉により感染し、特に日本を含め世界中で中咽頭がん、肛門がんは年々増加しています。

HPV ワクチンを男性に接種することにより自身の性病、中咽頭がん、肛門がんの HPV 関連がんを予防するだけでなく二次的にパートナーの子宮頸がん発生予防にもつながり、すでに多くの国で男性接種が承認され、また定期接種化されている国もあります。

しかし日本ではワクチン接種後にみられた有害事象がいまだに大きく影響し女性への接種率は1%未満と他国に比べ非常に低いのが現状です。

“HPV ワクチンと有害事象との間には明確な因果関係はみられなかった”と WHO をはじめ多くの報告がみられます。

日本産婦人科学会のホームページでも HPV ワクチンの有効性と安全性について詳細に記載されワクチン接種を推奨していますが、若い世代の将来を考えて更に多くの人に伝わるようにするにはメディアを含め情報発信の場が今後増えることが望まれます。

奇しくも3月4日は「国際 HPV 啓発デー」でした。文責：福山市医師会 感染症対策委員 岡本宏司

■ 2 ■ 今月のトピック

◎ 自律神経の整え方

春先は気候はもちろんのこと、進学・就職・転勤・転居など生活環境が変わることが多い季節で、特に調子を崩しやすい時期といえます。

体がだるい、やる気が出ない、なんとなくイライラする、肩がこる、頭痛、寝汗、食欲がない、寝付きが悪い、夜中に目が覚めるなどなど、自律神経のバランスが崩れて様々な症状が起こりやすくなります。

自律神経を整えるために以下のことに気をつけてみましょう。

- ・決まった時間に起きる：寝る時間が遅くなっても、起きる時間はできるだけ揃えましょう
- ・朝食をとる：簡単なもので構いません
- ・朝に軽く体を動かす、日光を浴びる
- ・適度に運動する
- ・アルコールは控えめに
- ・夜にスマートフォンの使用は控える

上記は代表的なものになりますが「そんなことわかってるよ」という人が多いかと思います。例えば、私が患者さんに運動するよう勧めても、できる人は10人中一人いれば良いほうで、なかなか言うは易く行うは難しです。

ですが、春は変化が大きい分、新しいことを始めるには良い季節です。健康に良い習慣をなにか始めてみませんか？

文責：福山市医師会 広報委員 新田薫彬

■ 3 ■ 健康レシピ情報

◎ 今回は『きな粉ムース』を紹介します。

おもてなしにぴったりな和風ムースです。きな粉好きさんにおすすめ！

「健康レシピ」は下記URLをクリックしてください

⇒<https://www.fmed.jp/cnt/kenkou/recipe/okashi/kinakomusu.html>

も く じ

- 1 【感染症情報】花粉症の対策は、COVID-19 感染対策となります！
- 2 【トピック】 アルコール依存症について
- 3 【健康レシピ】今回は『バナナケーキ』を紹介します

■ 1 ■ 感染症情報

◎花粉症の対策は、COVID-19 感染対策となります！

本格的な花粉症シーズンですが、日本中が COVID-19 感染症第 4 波を懸念しています。

今やマナーとして 3 密をさけるのは当たり前ですが、花粉症の方は特に注意が必要です。

花粉症の諸症状はウイルス感染と拡散のリスクを高めます。

くしゃみで発生する飛沫は咳の 10 倍以上と言われており、もし花粉症の方が COVID-19 に感染したら大変な感染の拡大（クラスターの発生）となるかもしれません。

無意識に眼をこすり鼻を触てしまうと、接触感染のリスクになります。

日本耳鼻咽喉科学会では花粉症をしっかり治療してほしいとその重要性を強調しています。

COVID-19 の特徴である嗅覚異常と花粉症のそれは類似しますが、花粉症の多くが鼻詰まりがあるのに対して、COVID-19 の嗅覚障害は突然発症し鼻声や鼻詰まりがないことで区別できるでしょう。

いずれにせよ、花粉症治療は自身や家族、同僚を守ることにもなると理解してしっかり治療し、“あやしい”と感じたときには積極的に COVID-19 の検査を受けて、まん延防止に努めていただきたいと思います。

文責：福山市医師会 感染症対策委員 高尾 和志

■ 2 ■ 今月のトピック

◎アルコール依存症について

4 月になり暖かくなってきました。本来ならば花見、歓迎会、入学の時期ですが、今年も宴席を自粛されている方も多いでしょう。

一方で外で飲む機会が減り、自宅で飲むようになって、知らず知らずのうちに飲みすぎになっていませんか？

最近、アルコール依存症について、本人やご家族が相談に来られる方が増えています。今日はアルコール依存症の話をしてみようと思います。

現在、日本ではアルコール依存症の患者数は 80 万人以上と言われており、福山市の人口に当てはめると、約 4 万 2 千人になると推定されています。

厚生労働省が推奨している指針では、節度ある飲酒は青年男性で、純アルコール 20g と示しています。これは、1 日ビール 500ml、ワインなら 2 杯程度に相当します。

最近では、ストロング系と言われるアルコール度数 9%以上の安くて甘いお酒も売られており、これによる急性アルコール中毒で搬送されている方もおられます。

依存症は進行性の病気で、放っておくと体や精神状態に悪だけでなく、人間関係や経済的な影響も出てきます。

「回復はあっても治癒はない」と言われるのが依存症の世界ですが、早期発見、早期治療が有効なのは、依存症も同じです。福山市内にも専門治療を行っている医療機関が複数あり、家族療法、薬物治療、断酒会、リハビリプログラムなどたくさんの提案がありますので、お困りの方がいればご相談ください。

文責：福山市医師会 広報委員 大林芳明

■ 3 ■ 健康レシピ情報

◎今回は『バナナケーキ』を紹介しますおもてなしやお土産にもぴったり！バナナ風味のしっとりケーキを作ってみませんか？

「健康レシピ」は下記 URL をクリックしてください

⇒<https://www.fmed.jp/cnt/kenkou/recipe/okashi/banana.html>

【いきいき健康メール】(2021年5月号)

も く じ

- 1 【感染症情報】アウトドアでの感染対策
- 2 【トピック】 脱水症状による自律神経の不調に注意して！
- 3 【健康レシピ】今回は『黒糖クッキー』を紹介します

■ 1 ■ 感染症情報

◎アウトドアでの感染対策

コロナ禍で、3密を回避できるレジャーとして、アウトドアを楽しまれている方も多いと思います。今回は、できるだけ安全にアウトドアを行うための注意点をまとめました。

(1) 目的地は大丈夫？

遠出をしてしまって、万が一怪我や病気になった場合、病院の受診はできるでしょうか？
地域によっては県外からの旅行者の受診を好まれない（＝断られる）場合もあります。
県境をまたぐ移動については、目的地の自治体の指示に従いましょう。

(2) 体調は大丈夫？

出発前に検温などを行い健康状態をチェックしましょう。

(3) 一緒に行く人は大丈夫？

同居家族であれば、まず心配はありませんが友人と一緒に移動する場合には注意が必要です。
アウトドアに行く前から感染リスクが高まる行動をお互い避けるようにしておきましょう。

(4) 感染対策は大丈夫？

キャンプ場だけでなく、キャンプ場に到着する途中（サービスエリア、観光施設）でも感染対策を行うようにしましょう。

(5) ダニ対策は大丈夫？

ダニに刺されることで「日本紅斑熱」「つつが虫病」「重症熱性血小板減少症候群」という通常の抗生剤が効かない重症感染症に罹患することがあります。
アウトドア後に体調が悪くなった場合には、医療機関で「アウトドアに行った」ことを申告しましょう。

文責：福山市医師会 感染症対策委員 太田 茂

■ 2 ■ 今月のトピック

◎脱水症状による自律神経の不調に注意して！

初夏になり、暖かい過ごしやすい日々もあれば、汗だくになる蒸し暑い日も増えてまいりました。
これからは、真夏前の梅雨のシーズンへ入っていきます。

梅雨のシーズンは、蒸し暑く、まだ暑さに慣れてない身体のまま、そのうえ湿度も高いために上手に汗をかくことが出来ず、体内に熱がこもり、熱中症も増えていく時期です。
とくに小さなお子さんや、お年寄りは、体内の水分が減って、また体内の熱の発散が出来ないと熱中症（高温、多湿に注意、対策として部屋は除湿や換気して）にかかりやすくなります。熱中症に至らないとしても、適切な体内の熱の発散や定期的な小まめな水分補給がなされないと脱水症を引き起こし、貧血のようにめまい、ふらつきなどの自律神経症状がみられ、転倒の原因になり、ひどい場合だと脳機能も低下して、幻視などの幻覚症状、もの忘れ（脱水症の起因のもの忘れは治療しても治らないケースもあり注意）の原因となります。

とくに子どもやお年寄りの場合、喉の渇きや体内の熱のこもりに自覚がなく、脱水症状に気が付かず、重篤化が懸念されます。
新型コロナウイルス禍で外出しづらいご時世であり、これからの季節は、部屋に熱や湿気がこもらないように、しっかりとした換気、エアコンの除湿モードを利用して快適な空間づくり、時間を決めてこまめな水分補給も必要になります。

最近では、スーパーマーケットやコンビニエンスストアでも、いろいろなメーカーから体液に近い「経口補水液」が販売されています。
経口補水液は、飲むことによって医療機関で受ける点滴に近づけた飲料水です。
上手に、経口補水液を利用してみたいはいかがでしょうか？初夏～真夏にかけて脱水症、熱中症が増えていきます。
屋外で作業や外出する場合は、小まめな水分補給、体温を下げるために適度なクーリングも不可欠です。
地球温暖化、新型コロナウイルス禍で体調管理はたいへんですが、ときどき体力回復のため休憩をとりながら水分補給に努め、ご自身の身体をいたわってあげてください。

文責：福山市医師会 広報委員 末丸秀二

■ 3 ■ 健康レシピ情報

◎今回は『黒糖クッキー』を紹介します。

サクサクッと歯切れのよいほんのり黒糖が香るクッキーです。

「健康レシピ」は下記URLをクリックしてください
⇒<https://www.fmed.jp/cnt/kenkou/recipe/okashi/kokutou.html>

- 1 【感染症情報】新型コロナウイルス感染症を防ぐための「新しい生活様式」
- 2 【トピック】 熱中症
- 3 【健康レシピ】今回は『杏仁豆腐』を紹介します

■ 1 ■ 感染症情報

◎新型コロナウイルス感染症を防ぐための「新しい生活様式」感染防止の3つの基本

- (1) 身体的距離の確保：人との間隔はできるだけ2m空ける。
- (2) マスクの着用：外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用。
- (3) 手洗い：まめに手洗い（30秒程度かけて丁寧に）、手指消毒。

新型コロナウイルスに対して、現在も特効薬などの決定的な解決策がない状況が続いています。この基本対策を買い物、食事、レジャー、公共交通機関の利用、冠婚葬祭などの日常生活の場面で一人ひとりが意識して実践していきましょう。

これまでの報告から、高血圧症、糖尿病といった持病のある人や、喫煙の習慣がある人は重症化や死亡リスクが高いといわれています。

生活習慣を改善し、より感染予防につとめることが大切です。

これらの病気の予備軍の人は、病気の原因となる不健康な食生活、運動不足、喫煙習慣を今すぐ改めることが、高血圧症や糖尿病などの予防だけでなく、新型コロナウイルス感染症のような感染症の重症化予防のためにも非常に重要です。

文責：福山市医師会 感染症対策委員 岡本 毅

■ 2 ■ 今月のトピック

◎熱中症

初夏や梅雨明けは特に熱中症にかかりやすいため、熱中症に対する正しい予防方法を知り、普段から気をつけることが大切です。

高温、多湿などの環境要因に対する対策も重要で、さらには運動の際にも無理をしないことも重要です。

熱中症を予防するために暑さに負けないコンディションづくりをすることや、適度な運動・食事、睡眠をとるようにしましょう。

1. 適度な運動と同時にこまめに水分摂取を、汗をかくときは、特に塩分を補給しましょう。
2. バランスのよい食事やしつかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう
3. エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、日々睡眠をしつかりとりましょう。

文責：福山市医師会 広報委員 西江 学

■ 3 ■ 健康レシピ情報

◎今回は『杏仁豆腐』を紹介します。

ツルンとなめらかな舌触りでほんのり優しい甘さの杏仁豆腐。

そのまま食べても、フルーツを添えても美味しくいただけます。「健康レシピ」は下記URLをクリックしてください

⇒<https://www.fmed.jp/cnt/kenkou/recipe/okashi/annin.html>

も く じ

- 1 【感染症情報】 こどもの「とびひ」が急増しています！
- 2 【トピック】 輸液の話
- 3 【健康レシピ】 今回は、『トマト』を使った料理をご紹介します

■ 1 ■ 感染症情報

◎ こどもの「とびひ」が急増しています！

正式には「伝染性膿痂疹(のうかしん)」といいます。「膿を持ったような痂(かさぶた)のある発疹」という意味です。

火の粉が飛ぶように次々と感染することから「飛び火」と呼ばれます。
とびひは、細菌による皮膚の感染症です。
虫刺されや湿疹、あせも、転んでできた傷などをひっかいて感染を起こすと「とびひ」になります。

こどもによくみられるタイプは、水ぶくれができて皮膚がむけることの多い「水疱性膿痂疹」です。
皮膚に常在する「黄色ブドウ球菌」が原因です。
赤いブツブツの水を持った湿疹ができる、皮がめくれた感じになる、黄色い汁が出る、治るときにかさぶたになるなどの特徴があります。

7月から9月頃に流行します。治療は、抗生物質の飲み薬と塗り薬を併用します。
水疱が破れて中の液体が周囲につくと、感染が拡大しますので、早めの受診がおすすめです。患部を乾燥させると早く治りますので、治るまでの間は、(1)プールに入らない、(2)お風呂でなくシャワーを使う、(3)汗をかかないように冷房の部屋で過ごす、などの対策が有効です。患部をガーゼや包帯できちんと覆い、露出しないようにすれば、登園や登校は可能です。

文責：福山市医師会 感染症対策委員 高橋 康太

■ 2 ■ 今月のトピック

◎ 輸液の話

「輸液」という言葉を聞かれたことはあるでしょうか。輸血とは違います。

注射薬を投与する際、量が多ければ点滴になります。
点滴バッグやボトルの中には治療薬が溶解してあることもあります。特に薬剤を混ぜることなく点滴を行うこともあります。

水分や電解質などを補うための点滴を輸液といいます。
単なる水ではなく、電解質組成の異なる点滴液が何種類もあり、状況により選択されます。生命を維持していく上で水は不可欠であり、様々な状況で水を失っているときや口から水分が摂れないときには、食事や飲水の代わりに輸液を行うことがあります。

速やかな水の補給という意味では理にかなっていますが、通常の輸液だと栄養面では少量の食事にも劣ります。また体に水が貯留しやすい病状の方に不必要な輸液をすれば、胸腹水や浮腫を悪化させることになります。

夏の暑い時期、体がだるく食欲もないというところ熱中症かもしれないし、補液を行うべき病状かもしれませんが、そこに至る他の疾患が存在する可能性もあります。
適切な対処のために病状の把握が必要で、担当医師の診察、場合によっては検査も必要であることをご理解ください。

文責：福山市医師会 広報委員 阿嶋 猛嘉

■ 3 ■ 健康レシピ情報

◎ 今回は、『トマト』を使った料理をご紹介します。

トマトの甘味の主成分は蔗糖で、酸味の中心はクエン酸、リンゴ酸などです。

ビタミンは、A、B1、B2、C、Pを含んでいます。

赤い色が全体にまわっていて、ツヤのよいものが良品です。ヘタが緑色でピンと元気なものが鮮度良好のサインです。形が角張っているものは中に空洞ができてることが多いので丸くなめらかな形のものを選びましょう。

また、トマトは低温に弱い野菜です。まだ熟しきらないトマトを冷蔵庫に入れてしまうと熟さないまましなびてしまします。常温において赤くなるのを待ちましょう。

「健康レシピ」は下記URLをクリックしてください

⇒<https://www.fmed.jp/cnt/kenkou/recipe/miyasai/tomato.html>

- 1 【今月のトピック】 ワクチンについて
- 2 【健康レシピ】 今回は、『きゅうり』を使った料理をご紹介します

■ 1 ■ 今月のトピック

◎ ワクチンについて

現在 (7 月末時点)、新型コロナウイルスワクチン接種が全国で行われており、ワクチン接種率が上がることによる新型コロナの流行の収束が期待されているところです。

そもそもワクチンは、予防医学の中心となる医療行為であり、人類史上ワクチン以上に死亡率の低下に貢献した医療技術はないとされています。

日本でも 1950 年代には百日咳で年間 1 万人近く死亡していたのが、最近では数例となっており、その他、ジフテリア、破傷風、ポリオ、麻疹、日本脳炎など、それぞれ年間数千人死亡していたのが、いずれも数例かほぼゼロとなっており、これらはワクチンの効果と考えられています。ワクチン接種により、接種した本人の疾患にかかるリスクが減るのみならず、接種率が増加することにより、社会全体での流行を抑えることもできるため、家族や友人を守ることに也有利于です。

特に感染症に対して弱い立場にいる、幼小児、高齢者、免疫能が低下した病気を持っている人たち、一部体質的にワクチン接種がどうしてもできない人たちを守ることに有利です。

新型コロナウイルスワクチンは、これまでのところ、感染、発病、重症化予防に対して、高い有効率を示しています。

副反応を心配されている方もいらっしゃると思いますが、正しい情報を得た上で、ワクチンを接種するかどうかご判断をしていただければと思います。

インターネットサイトなら、「こびナビ」がワクチンについての正確な情報を発信しており、お勧めです。

文責：福山市医師会 感染症対策委員 広報委員 平田教至

■ 2 ■ 健康レシピ情報

◎ 今回は、『きゅうり』を使った料理をご紹介します。

きゅうりの 90% 以上が水分でわずかにビタミン、ミネラルを含む程度ですが、インクエルシトリンという利尿効果のある成分を含んでいるほか、体内でナトリウムを排出する働きのあるカリウムを多く含んでおり血圧降下に役立ちます。

ハウスものが出回っていますが旬は 7～9 月です。

緑色が濃くイボがとがっているもの。張りがあってつやのよいものをえらびましょう。曲がったきゅうりとまっすぐなものとの間に味の差はありませんが、さわってやわらかく感じるものは中がしなびていることが多いです。

「健康レシピ」は下記 URL をクリックしてください

⇒ <https://www.fmed.jp/cnt/kenkou/recipe/miyasai/kyuuri.html>

- 1 【感染症情報】新型コロナとワクチン
- 2 【トピック】過敏性腸症候群
- 3 【健康レシピ】今回は、『里芋』を使った料理をご紹介します

■ 1 ■ 感染症情報

◎新型コロナとワクチン

日本ではダイヤモンド・プリンセス号から始まりました新型コロナウイルス騒ぎはとどまることなく1年半が経過しました。

2020年の春に最初の緊急事態宣言が出たとき「こんなのが一年も続くの？」と受け止められていたと思います。

現実には知っての通り、いくつかの波をへて感染者数は増える一方でいまだ解決の兆しさえ見えない情勢です。

一つだけはっきりしていることは、ワクチンは、はっきりと有効だということ。

全国統計でも重症患者はほぼすべてワクチン未接種の方です。ワクチンは感染を完全には防ぐことはできないようですが、ワクチンさえ打っていれば、重症化はほぼ防ぐことができる。

過去を振り返れば、天然痘もポリオも狂犬病も、治療法は未だにありませんが、しかしワクチンによって感染症を撲滅できた歴史があります。新型コロナウイルスのワクチンが一年も経たずに完成して全世界に配布されているのはある種の医学の進歩であると思いました。

現在問題なのは、ワクチンを打ちたくても供給がない問題です。これについては随時ワクチンの供給を待つ状態ですが、情勢は刻々と変わっていますので、市の広報やインターネットやSNSなどを随時チェックいただければと思います。

これは私の推測ですが、いずれワクチン効かない変異株は出現するし、それに対する新たなワクチンも開発され、数年はたちごっこ状況が続きます。打てるワクチンは打っておきましょう。

文責：福山市医師会 感染症対策委員 辰川 匡史

■ 2 ■ 今月のトピック

◎過敏性腸症候群

今年の夏も暑かったですね。冷たいものの取りすぎなどでおなかの調子を崩した方も多かったかもしれません。

今回はおなかの痛みを伴う便秘や下痢の症状を認めたときに疑う疾患の一つである過敏性腸症候群をご紹介します。

過敏性腸症候群は便秘や下痢など排便の異常などの腹部症状が数か月以上続いた時に疑う病気です。

決して珍しい病気ではなく、過度なストレスや緊張などで引き起こされると考えられていますが、原因がはっきり分からないケースも多々あり、治療が難しいこともあります。

命に関わる病気ではありませんが、お腹の痛み、便秘・下痢、不安などの症状のために日常生活に支障をきたすことが少なくありません。

規則正しくストレスや疲れをためない生活を心がけることが大切で、効果が乏しい際は薬による治療の相談が必要になることもあります。

おなかの症状を認めたときに最初から疑う病気ではありませんが、なかなか治らないおなかの症状を認めたときには、この病気も疑って病院への受診を考えてみて下さい。

文責：福山市医師会 広報委員 西江 学

■ 3 ■ 健康レシピ情報

◎今回は、『里芋』を使った料理をご紹介します。

里芋の独特のぬめりは、ガラクトサンという糖質にたんぱく質が結合し、マンナンという食物繊維が加わったものです。

このぬめりには、胃や胃壁を守り、潰瘍を予防するという働きがあります。

里芋は、皮をむくと手がかゆくなります。皮をむく前やむいた後、手に酢をつけると防ぐことができます。

皮をむいたら、下茹でをして水にとってから調理しましょう。

また、『糖尿病食品交換表』では、里芋はご飯と同じ『表1』の食品です。食べる時は、その単位分だけご飯やパンをへらしましょう。

「健康レシピ」は下記URLをクリックしてください

⇒<https://www.fmed.jp/cnt/kenkou/recipe/konyasai/satoimo.html>

- 1 【感染症情報】 带状疱疹のワクチンについて
- 2 【トピック】 秋の日はつるべ落とし
- 3 【健康レシピ】 今回は、『もやし』を使った料理をご紹介します

■ 1 ■ 感染症情報

◎ 带状疱疹のワクチンについて

新型コロナのワクチン接種が進んでいますが、带状疱疹にもワクチンがあるのをご存じでしょうか。带状疱疹は神経に沿って帯状に広がる強い痛みと水ぶくれを伴う赤い発疹が特徴の病気です。50 歳を境に発症率が上昇し、高齢者ではめずらしい病気ではありません。带状疱疹後神経痛（PHN）と呼ばれる痛みが長く残ることもあり、また带状疱疹が顔面に発症すると、角膜炎、顔面神経麻痺、難聴などの合併症を引き起こすこともあります。带状疱疹を発症した時には早めに治療を開始することが重要です。

带状疱疹は、水痘（水ぼうそう）のウイルスが原因です。水痘のウイルスに感染し、水痘を発症し治った後も、ウイルスが神経に潜伏したまま残っています。体の抵抗力が低下すると、潜伏していたウイルスが再度活性化して、带状疱疹を発症します。加齢、疲労、ストレスなどが発症のきっかけとなり、がんや糖尿病などの免疫力を低下される病気も発症のきっかけとなることがあります。

带状疱疹のワクチンには 2 種類あり、50 歳以上の方の带状疱疹予防目的で認可されています。いずれも带状疱疹の発症率を低下させる効果が確認されています。様々な理由で接種ができない場合もありますが、带状疱疹に関して気になる方は、かかりつけの医療機関に相談してみてください。

文責：福山市医師会 感染症対策委員 大多和 泰幸

■ 2 ■ 今月のトピック

◎ 秋の日はつるべ落とし

夏に比べ日が落ちるのがずいぶん早くなりました。これから冬至に向かって日照時間は更になくなっていきます。日照時間は健康にも影響してくることをご存知でしょうか。日照時間の短縮は体内のビタミン D 不足につながります。なぜならビタミン D は紫外線を浴びることによって体内で合成されるからです。紫外線の多い春から夏にかけては血中ビタミン D 濃度が高く、紫外線の少ない秋から冬には濃度が低下することが明らかになっています。ビタミン D にはカルシウムの吸収を促進し、丈夫な骨を作る働きがあります。そしてカルシウムの不足はくる病や骨粗鬆症につながります。ビタミン D は魚類やキノコ類に含まれますので、秋から冬にかけてはこれらの食品を意識して摂ることをお勧めします。

日照時間と健康の関係でもうひとつ注目すべきは、セロトニンという脳内神経伝達物質です。この物質には他の神経伝達物質をコントロールして精神を安定させる働きがあります。セロトニンを分泌するのはセロトニン神経ですが、この神経は日光を浴びることや運動で活性化されます。日照時間は短くなりますが、なるべく日光に当たりながらウォーキング等の運動をされることをお勧めします。

文責：福山市医師会 広報委員 吉岡 孝

■ 3 ■ 健康レシピ情報

◎ 今回は、『もやし』を使った料理をご紹介します平安時代に書かれた『本草和名』という日本で最も古い薬草の本に「毛也之」（モヤシ）として紹介されています。

胃腸の機能を整え食欲不振を解消するビタミン C、脳の栄養源となる糖質の代謝に関わるビタミン B1、エネルギー代謝を高め疲労に対する抵抗力を高めるアスパラギン酸が含まれます。たんぱく質も豆類に比べると消化しやすい形で含まれ、含有量も他の野菜と比べて豊富です。食物繊維、カリウムも多く含まれています。

「健康レシピ」は下記 URL をクリックしてください
⇒ <https://www.fmed.jp/cnt/kenkou/recipe/miyasai/moyasi.html>

- 1 【感染症情報】(1)風しん第5期定期接種の期限が近づいています。(2)日本脳炎ワクチン接種の特例措置について
- 2 【トピック】 冬場の水分の摂りすぎに注意
- 3 【健康レシピ】今回は、『ブロッコリー』を使った料理をご紹介します

■ 1 ■ 感染症情報

(1)風しん第5期定期接種の期限が近づいています。

1962年度(昭和37年4月2日)～1979年度(昭和54年4月1日)生まれの男性(以下「対象世代の男性」)は、公的に風しんの予防接種を受ける機会がなく、風しんの抗体保有率が低い(約3割は抗体を持っておらず免疫を有していない)ことがわかっています。

このため、2019年(平成31年)4月から、第5期定期接種として対象世代の男性に対する風しんの抗体検査・予防接種が無料で実施されていますが、2022年(令和4年)3月末で終了予定です。なお、福山市から2019年度および2020年度に送付されたクーポン券の有効期限は、2022年2月28日まで延長して使用可能です。

(2)日本脳炎ワクチン接種の特例措置について

現在のワクチンに切り替わるまでに積極的勧奨の差し控え期間があり、1995年(平成7年)4月2日から2007年(平成19年)4月1日までの間に生まれたお子さんは接種機会を逃していることがあります。

そのため、2011年(平成23年)5月20日より、特例として20歳になるまでの間に定期予防接種が可能となっています。

概略として上記期間の生まれの方は、20歳になるまでの間に、第一期(初回2回+追加1回)+第二期1回の合計4回接種のうちの不足分を定期予防接種として接種できます。

詳細は福山市のWebでご確認ください。

2021年1月頃から12月頃までジュービックVの供給停止に伴う日本脳炎ワクチンの供給制限の影響はございますが、特例措置対象者の方は20歳になるまでにキャッチアップ接種をご検討ください。

文責：福山市医師会 感染症対策委員 眞鍋 明広

■ 2 ■ 今月のトピック

◎冬場の水分の摂りすぎに注意

先日来、気温が急に低下してきました。

夏場は「脱水予防のために水分をよく摂って」と言われた人も少なくないと思いますが、今はどのくらい飲まれていますか？

一昔前は「寝る前にコップ1杯の水を飲むと脳梗塞の予防になる」と言われていましたが、今はこれは根拠がないことが証明されています。

それどころか、寝る前に水を飲むと

- ・夜間のトイレの回数が増える
- ・頻回のトイレで睡眠不足になる
- ・夜薄暗い中トイレに行くと転倒しやすい(特に睡眠薬を飲んでいる場合)
- ・転倒により高齢者では骨折が増えるという弊害があり、最近ではむしろ避けるべきとされています。

寝る前に限らず日中に飲んだ水分も、加齢に伴う腎機能の低下のため、昼間に尿として出し切れず、夜トイレに行きたくなる場合もあります。1日に摂る水分量は、食事以外から1～1.5リットルが適量とされています。

冬場は汗として皮膚から蒸発する水分量が減りますので、どうしても尿量が増えがちです。

夜トイレが近い方は、一度ご自分の水分摂取量をチェックしてみてください。

文責：福山市医師会 広報委員 濱本 博美

■ 3 ■ 健康レシピ情報

◎今回は、『ブロッコリー』を使った料理をご紹介します。

ブロッコリーは、免疫力を高めたり肌に張りをもたせたりするビタミンCを多く含み、100g食べれば一日に必要なビタミンCがほぼまかなえます。

「健康レシピ」は下記URLをクリックしてください

⇒ <https://www.fmed.jp/cnt/kenkou/recipe/hanayasai/burokkory.html>

- 1 【感染症情報】今年のインフルエンザは？
- 2 【トピック】 過ぎたるは・・・
- 3 【健康レシピ】今回は、『れんこん』を使った料理をご紹介します

■ 1 ■ 感染症情報

◎今年のインフルエンザは？

新型コロナウイルスの感染者数は、11月も比較的少数に留まっており、少し気が楽になられている方も多いと思います。従来ですとこれからの季節は、インフルエンザの流行時期となっていました。ただ2020～2021年のシーズンは、インフルエンザの感染者数が極めて少なくなっていました。新型コロナ対策として普及した手指衛生やマスク着用、3密の回避、国際的な人の移動の制限などの感染対策が、インフルエンザの感染予防についても効果的であったからだと考えられています。またインフルエンザウイルスと新型コロナウイルスとのあいだにウイルス干渉（優勢なウイルスがあると、他のウイルスが増加できなくなる現象のこと）が起こった可能性もあります。

では2021～2022年のシーズンについてはどうでしょう。

日本感染症学会は、(1)今年のインフルエンザは早期に流行が始まることが予想され、(2)昨年のシーズンにインフルエンザに罹患した人は少数だったため、社会全体の集団免疫が形成されていないとして、「インフルエンザワクチンの積極的な接種を推奨します」と呼びかけています。インフルエンザワクチンの生産が例年より遅れ気味のようなのですが、チャンスがある方はぜひ接種を受けましょう。

文責：福山市医師会 感染症対策委員 浅野誉久

■ 2 ■ 今月のトピック

◎過ぎたるは・・・

COVID-19が最初に報告されてから2年が経とうとしています。

他人の目が気になりマスク着用は継続していても、手洗いについては以前よりも簡単に済ませている人が増えているかもしれませんね。

毎回30秒かけて手を洗うことは、なかなか大変なことです。その一方で、手を洗い始めると止められない人もいます。

どれだけ時間をかけて手を洗っても、手が汚れているという感覚が消えないためです。

冬になるとお湯の使用と空気の乾燥で手ががさがさに荒れて、皮膚の抵抗力がかえって低下します。

「過ぎたるは猶及ばざるが如し」という言葉があります。

「ウイルスや細菌などで汚れているのではないか」という不安が過剰になると、1日の大半をこの不安を解消するための行動に費やし、苦痛が大きいことでしょう。

このように、何かを心配しすぎて行動をやり過ぎてしまうという悩みが大きい場合は、精神科にご相談いただくことができますよ。

文責：福山市医師会 広報委員 古庵 路子

■ 3 ■ 健康レシピ情報

◎今回は、『れんこん』を使った料理をご紹介します。

れんこんはビタミンC、食物繊維、カリウムを多く含んでいます。ビタミンCは100g中55mgもあり、これはレモン3分の2に匹敵します。

でんぷん質も多いので、熱に弱いビタミンも失われにくいです。

また、れんこんは『糖尿病食品交換表』では、『表1』に分類されています。

れんこん120g(皮付き150g) = ごはん50g

カロリー制限をされている方は計量して料理に使用し、その分はごはんの量を減らしましょう。

「健康レシピ」は下記URLをクリックしてください

⇒ <https://www.fmed.jp/cnt/kenkou/recipe/konyasai/renkon.html>