

健康 万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

岩村有泰先生
市浦医科診療所 所長



インフルエンザに備えましょう

毎年冬から春にかけて、インフルエンザが流行します。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化する恐れもあります。流行を防ぐには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや、周囲にうつさないようにすることが重要です。

インフルエンザと風邪は、のどの痛みやせきなどよく似た症状がありますが、症状も流行時期も違います。一般的にインフルエンザは急激に発症し、症状が強く出ます。インフルエンザにかかっても、軽症で回復する人がほとんどですが、中には、肺炎や脳症などを併発して重症化してしまう人もいます。特に、高齢者、幼児、妊娠中の女性、持病（喘息、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病など）のある方は注意が必要です。

インフルエンザは、くしゃみや咳、つばなどによる飛沫（ひまつ）感染とウイルスがついたものに触ってうつる接触感染があります。

◎インフルエンザから身を守るにはどうすればいいでしょうか？

- ①石けんで正しい手洗いをする。
- ②十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高める。
- ③予防接種を受ける。（自治体によっては補助制度があるので、確認しましょう。）
- ④適度な湿度を保つ。（空気が乾燥すると、のどの粘膜の防衛機能が低下します。乾燥しやす

い室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。）

⑤人混みや繁華街への外出を控える。

◎「インフルエンザかな？」と思ったら、どうすればいいでしょうか？

- ①早目に医療機関を受診して下さい。
- ②睡眠を十分にとるなど安静にしましょう。
- ③こまめに水分の補給をしましょう。（経口補水液などが有効です。）
- ④薬は医師の指示に従って正しく服用しましょう。

◎他の人にうつさない為にはどうすればいいでしょうか？

くしゃみや咳が出る時は、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれないので、次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ①マスクをする。
- ②ティッシュなどで口と鼻をおおう。
- ③ティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる。
- ④他の人から顔をそらす。
- ⑤こまめに手を洗う。

最後にインフルエンザの予防に効果的な飲食物を御紹介します。発酵食品（ヨーグルト、納豆、キムチなど）、緑黄色野菜、果物、卵、緑茶などです。

皆さん、インフルエンザに負けずに、この冬を乗り切りましょう。

つがる市食生活改善推進員の 健康レシピ

さば缶と長ねぎの炒め物

1人当たり：エネルギー128kcal、食塩相当量0.7g

サバ缶を使った簡単なアレンジレシピ。サバ缶は常備することができ、手軽に魚料理を提供することもできます。

魚に多く含まれる不飽和脂肪酸には、悪玉（LDL）コレステロールを減らす働きがあります。その代表がEPAとDHA。これらは青魚（サバ・イワシ・サンマ等）に多く含まれています。積極的に魚をおかずに取り入れましょう。

【材料】(4人分)

サバ缶 …………… 145g
ニンジン …………… 60g
長ネギ …………… 240g
卵 …………… 2個
しょうゆ …… 小さじ1/2

【作り方】

- ①ニンジンはせん切り、長ネギは小口切りにする。
- ②サバ缶とニンジンを中火で炒める。ニンジンに火が通ったら長ネギを加える。
- ③②に卵を加え、しょうゆで味を調える。



男女共同参画に関する講演会 **育てにくさを感じたら** - 認知機能の視点で見る子供の見解 -

性別や年齢、職業、貧困、障がいなどをこえて、一人ひとりが安心して多様性をみとめる社会が求められていることから、男女共同参画社会づくりのための講演会を開催します。今回は、子どもの認知特性や得意不得意といった視点から、子どもと向き合う環境を整えるヒントについてお話しいただきます。

入場は無料で興味のある方ならどなたでも参加できます。ぜひご参加ください。

日時・場所 11月20日(水) 14時～16時 松の館 2階視聴覚室

講師 社会福祉法人あーるど 理事長 大橋 一之 氏

申し込み 電話、FAX、メール等で①氏名 ②住所 ③電話番号を記載の上、11月18日(月)までに
お申し込みください。

**【申し込み・問い合わせ先】 企画調整課 電話42-2459 (直通)
FAX42-3069 メール kikaku@city.tsugaru.aomori.jp**

市民健康づくりセンターからのお知らせ

●健康づくり講座を開催します 開催日の3日前までにお申し込みください。

開催日	時間	テーマ
11月21日(木)	13時～14時30分	講演「肥満と痩せの予防改善を目指す栄養学」 講師：七ツ石内科(鱒ヶ沢町) 管理栄養士 今 祥子 氏
	講演終了後	「健康チェックコーナー」 ①インボディ測定 ②骨健康度測定 ③立ち上がりテスト ④血管年齢測定 ⑤長座体前屈 ⑥栄養 ⑦食生活改善推進委員会
12月 7日(土)	10時～11時30分	講演「心底怖い糖尿病の重症化」 講師：(医)芙蓉会 村上病院(青森市)糖尿病内科 増田 光男 氏
	講演終了後	「高血糖ストッパーズによるショートタイム」 青森県職員で結成している糖尿病予防・高血糖予防のPR隊

●若がえり健康教室 姿勢が変われば体が変わる！体が変われば自信が持てる！

運動が苦手な方でも楽しく汗をかけます。自分にあった運動強度を選んで参加しよう ※申し込みは不要です。

開催日	【運動強度】 内容
12月6日(金)	【普通】 姿勢を意識し、体を動かしながら1時間歩き続ける

時間 13時30分～14時30分

講師 健康運動指導士 鬼武 由美子 氏

持ち物 運動靴(外履き)、汗ふきタオル、飲み物、運動着

(注意事項) ケガ等につきましては自己責任になります。病気等で通院している方は、主治医の許可をもらってください。場所によって使用する運動靴が違いますのでご注意ください。詳細は、健康推進課・健康づくりセンターに置いてあるチラシ、または市ホームページでご確認ください。

●トレーニングルームで健康づくり教室

健康度評価 (初回指導)

対象 ・20～39歳の方➡BMI 25以上で減量したい方、または1年以内に健康診断を受けた方
・40歳以上の方➡1年以内に健康診断を受けた方、または同等の検査結果のある方
1人で運動ができ、通院中の方は医師の同意がある方

内容 インボディ(体成分分析)測定、握力測定、健康づくり目標の設定、マシントレーニングの基礎

担当 保健師、栄養士、健康運動指導士

定員 先着12人 ※電話でお申し込みください

日時 11月22日(金) 13時30分～15時30分 12月3日(火) 9時30分～11時30分
12月16日(月) 13時30分～15時30分

持ち物 特定健診の結果、運動靴(室内用)、運動着、汗ふきタオル、飲み物、通院している方はお薬手帳

運動実践について 健康度評価を受けた方は、運動指導員の指導のもと運動実践(マシンを使ったトレーニング)に参加できます。日程等については、健康度評価の後にお知らせします。

この日は男性限定

●健康ミニ講話 保健師による生活習慣病予防に関するお話。申し込み不要です。ぜひご参加ください。

日時 12月6日(金) 10時～10時30分 「糖尿病の予防と運動について」

【申し込み・問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111(内線307)