

すずらん食通信

NO.169
平成22年11月号

かぜ ～予防と早めの対策を～

冬になるとかぜをひく人が多くなります。かぜをひいても、普通は1週間程度で治ることが多いものです。しかし抵抗力の弱い高齢者や幼児、慢性の呼吸器疾患のある人などの場合は、肺炎を引き起こす例も少なくありません。日頃からかぜをひかないよう心がけ、ひいてしまっても重症にならないよう努めましょう。



👉 かぜとは？

かぜとは正確には「かぜ症候群」と言い、気道の炎症によるさまざまな症状の総称です。かぜの原因は9割がウイルスで、種類は200以上あると言われています。このウイルスが鼻やのど、気管などの粘膜に取りついて増殖するために、かぜは引き起こります。かぜのウイルスの多くは高温多湿の環境に弱いという特徴をもっています。逆に言うと気温が低く乾燥した日本の冬は、ウイルスにとってはベストな環境なのです。そのため冬になるとウイルスの活動が盛んになって、かぜをひく人が多くなるのです。かぜのつらい症状は、実は体が懸命に闘っている証拠なのです。鼻水は鼻の粘膜を守るため、せきはウイルスや細菌が混じったたんを吐き出そうとするため、そして熱はウイルスと闘っている免疫の力を強めるために、脳が指令して発熱してるとも言えます。ただ、過度の発熱（39℃以上）が長く続くと、酵素などの働きが損なわれるため、体にとっては害となります。



👉 インフルエンザとかぜの違い

かぜは、大きく分けると「普通感冒」と「流行性感冒（インフルエンザ）」があります。普通感冒は一般に「かぜ」と呼ばれるもので、これが重症化してインフルエンザになると思っている人も多いようです。しかし、この2つはもともと全く別のウイルスによって起こるものです。

	インフルエンザ	普通感冒
伝染性	強い	強くない
発病	急性	徐々に
初期症状	寒気、頭痛	くしゃみ、鼻水、のどの乾き
主な症状	発熱、全身痛などの一般全身症状	鼻水、鼻づまり、くしゃみなどの鼻やのどの症状
寒気	強い	ない あっても弱い
発熱	39～40℃	37.5℃程度
食欲	ない	あまり変わらないことが多い
病原	インフルエンザウイルス	主にライノウイルスなど

👉 かせの予防

かせの感染を防ぐためには人と接触しなければいいのですが、世間と全く隔離した極端な生活は実際には不可能です。できるだけ感染しないように日頃から予防を心がけましょう。

★うがい・手洗いをしましょう

外から帰ったらうがい・手洗いをしましょう。



★マスクをつけましょう

鼻や口を覆って接触をさけるという意味や、鼻の中の温度と湿度を保つという意味でかせを予防する効果が期待できます。

★大切な「栄養・運動・睡眠」

身体の機能を正常に保つため、栄養バランスのとれた食事を摂りましょう。栄養の偏りや、食べ過ぎは身体の調子を崩します。適度な運動と十分な睡眠を心がけましょう。睡眠不足からくる疲れとストレスは、免疫の働きを弱めます。

【インフルエンザの予防接種を受けましょう】

インフルエンザを予防するには、予防接種が大変有効とされています。流行前の11月下旬までに予防接種を受けておくと、たとえかかっても症状が軽くてすみます。とくに以下のような人は接種をおすすめします。

- 65歳以上の高齢者
- 妊娠28週以降の妊婦
- 10歳未満の児童・乳幼児
- 免疫が衰えている人
- 糖尿病、ぜんそく、肺結核、血液透析患者など慢性疾患のある人



👉 かせをひいてしまったら！

かせはひき始めに治すのが一番です。こじらせると中耳炎や扁桃炎、気管支炎、肺炎などを起こしたり、もっと重い合併症を発症することもあります。

★十分な睡眠をとりましょう

身体を温めて部屋を暖かくし、若干の湿度を保ちながらたっぷりゆっくり寝ることが大切です。身体を温めると気道の粘液の分泌が多くなり、ウイルスなどの病原菌が粘膜と接触している時間が短くなり、細胞が破壊されにくくなります。

部屋の温度は冬場なら20～25℃、湿度は加湿器などを使い60～70%に保ちましょう。

★栄養を摂りましょう

身体を温めるものを食べ、体力を保つ為にも1日3食摂りましょう。とくに免疫力を高めるたんぱく質を毎食きちんと摂り入れ、かせをひくと消耗の激しいビタミンB群とビタミンC、粘膜を強化するビタミンAを積極的に補うようにしましょう。ビタミンCはウイルスが破壊した細胞や組織の回復に役立ち、ひき始めから回復まで効果があります。たんぱく質やビタミンB群の多い豚肉や卵、大豆、またビタミンCやAの多い野菜や果物などをいつもより多めにとるようにしましょう。



★水分補給も忘れずに

熱が出て汗をかいたり、嘔吐や下痢があると、身体の水分が失われます。こまめに水分を摂りましょう。

★タバコはやめましょう

タバコはビタミンCを破壊します。その他、のどの粘膜に刺激をあたえ、かせも治りにくくなります。

👉 おすすめ一品料理

かきのみそクリーム煮

エネルギー 165kcal	たんぱく質 11.5g	塩分 2.9g
------------------	----------------	------------

材料	2人分
かき(殻なし)	160g
白菜	160g
人参	40g
いんげん	30g(4本)
だし汁	2カップ
牛乳	1カップ
みそ	大さじ1
片栗粉	小さじ1
水	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ① かきは塩水でふり洗いする。白菜の軸は繊維に沿った4cm長さの薄切り、葉はざく切りにする。人参は千切り、いんげんはゆでて斜め薄切りにする。
- ② だし汁を煮立て白菜の軸と人参を加えて煮、軸がやわらかくなったら葉を加える。
- ③ ②にかきを加えてぷっくりとしたら、牛乳を加え、煮立つ直前にみそを溶き入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。塩とこしょうで味を調え、いんげんを加えてサッと煮て盛り付ける。

たんぱく質をはじめ、ビタミンやミネラルを豊富に含んだ海のミルクといわれるかきを使った一品です。かぜの予防にもぴったりです。

具だくさんの茶碗蒸し

エネルギー 102kcal	たんぱく質 11.9g	塩分 1.6g
------------------	----------------	------------

材料	2人分
人参	1/2本
カリフラワー	50g
ブロッコリー	50g
鶏ささみ	50g
卵	1個
A	だし汁 1カップ しょうゆ 小さじ1/2 みりん 小さじ1 塩 小さじ1/3

作り方

- ① 人参は皮をむいて1cm幅のいちよう切りにし、カリフラワーとブロッコリーは小房に分け、ささみは1.5cm幅に切る。
- ② 鍋にAを合わせて煮立て、人参を入れて火が通ったら他の具も加えて弱火で煮る。
- ③ ②を具と煮汁にこして具と煮汁に分け、それぞれ冷ます。
- ④ 卵を溶きほぐし、煮汁を少しずつ加え混ぜる。
- ⑤ 茶碗に具を均等に入れて④を流し入れ、蒸気のあがった蒸し器で、強火で2分、弱火で12分蒸す。

のどごしのよい茶碗蒸しは、かぜで食欲がないときでも食べやすい一品です。カリフラワーやブロッコリーはビタミンCを多く含んでいます。

★煮汁が半分近く煮つまったときは、だし汁を少し加えて下さい。



すずちゃんのフレイクタイム (旬の食材編)

『11月の旬の食材：しいたけ』

☆しいたけの栄養成分

しいたけは、低カロリーで、うま味成分の1つグアニル酸を含み、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを豊富に含んでいます。また、エリタデニンというアミノ酸も含んでいます。これは、血中コレステロールを低下させる働きをもち、高血圧や動脈硬化の予防や改善に効果があります。



☆生活習慣病やガン予防にも効果あり！?

しいたけは、食物繊維がたくさん含まれています。食物繊維の働きは、腸の中で有用な細菌を増やすとともに、余分なコレステロールや発ガン性物質を体外へ排出するなどの働きがあります。このため、生活習慣病やガンの予防に効果があると言われています。また、食物繊維には便の量を増やして便秘を予防する働きもあります。

このように、しいたけは低カロリーだけでなく、身体に有用な成分をたくさん含んでいます。健康的な身体作りをするためにも上手に摂り入れるとよいでしょう。

薬剤師からのミニ情報

子宮頸がんについて



👉 子宮頸がんとは

子宮の入り口付近、「子宮頸部（しきゅうけいぶ）」にできるがんを、「子宮頸がん（しきゅうけいがん）」といいます。子宮頸がんの原因は、ほぼ100%がヒトパピローマウイルス（HPV）というウイルスの感染であることが明らかになっています。HPVは、皮膚と皮膚（粘膜）の接触によって感染するウイルスで、多くの場合、性交渉によって感染すると考えられています。定期的に検診を受けることで、がんになる前に発見し、子宮を失わずに治療することが可能です。まずは、検診を受けましょう。全国の婦人科クリニックで受けることができます。検診そのものは5分程度。年に1回は受けるようにしましょう。

👉 検診の種類と費用

- 住民検査・・・自治体が実施する検診。20歳以上の女性は、費用の一部、または全額の補助が受けられます（地域によって条件が異なる）。2,000円程度。
- 職場検診・・・職場の健康保険組合によって補助されることが多い。
- 自費検診・・・全額自己負担。



👉 子宮頸がん予防ワクチンについて

予防ワクチンは、発がん性HPVの中でも特に子宮頸がんの原因として最も多く報告されているHPV16型と18型の感染を防ぐワクチンです。日本では2009年12月22日より一般の医療機関で接種することができるようになりました。半年の間に3回のワクチン接種を行います（2回目1か月後、3回目が半年後）。最長で6.4年間HPVの感染を防ぐことができるといわれています。費用は、合計5～6万程度で高価ですが、子宮頸がんのリスクは、かなり低くなります。しかし、すべての発がん性HPVの感染を予防するものではないため、子宮頸がんを完全に予防するためには、接種後も年に一回は検診をうけましょう。

★次回のテーマは、冬と高血圧を予定しております。

お知らせ

- ◎栄養相談を実施しております。（予約制）
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。
＜ホームページアドレス＞ <http://www.horon-suzuran.co.jp/>