



ヘルスアップ ニュース

11月号 [Vol.89] フジカワ調剤薬局

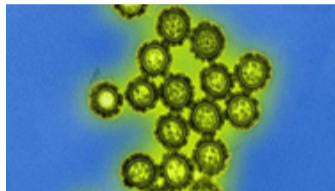
『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人に”

—健康歳時記—

『インフルエンザ対策！』

★インフルエンザとは？★

インフルエンザとはインフルエンザウイルスによる感染症で、ウイルスのもつたんぱく質の性質から、A・B・C型の3タイプに分けられます。現在流行を繰り返しているのはA型とB型で、C型は感染しても症状が軽く、A型のほうがB型よりも重症化しやすく、世界的な大流行が起こるのもA型です。これらA型とB型のウイルスは、さらにそれぞれの中で毎年少しずつ変異しています。



★インフルエンザの流行時期★

日本ではインフルエンザは12～3月に流行します。これは、温度が低く乾燥した冬には、空気中に漂っているウイルスが長生きできるからです。又、乾燥した冷たい空気で私たちののどや鼻の粘膜が弱ってしまい、年末年始の人の移動でウイルスが全国的に広がるのも1つの原因だと言われています。

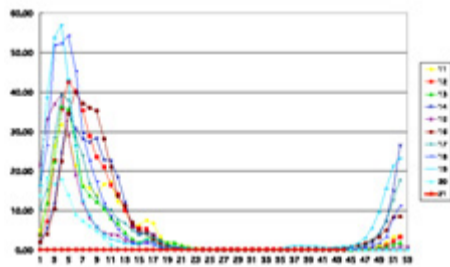
★症状で見分けるインフルエンザと風邪の違い★

国内でインフルエンザにかかる人は多い年で1500～1800万人、少ない年でも1千万人近くに上ります。しかし2020年のピークは例年と同様1月～2月でしたが、報告数は例年よりも大幅に少なく、過去に例を見ない「インフルエンザの少ない年」となりました。

	症状	熱	時期
インフルエンザ	急激な発熱・悪寒・筋肉や関節の痛み・だるさなど	38～40℃	冬期(12～3月)がシーズン
風邪	のどの痛み・咳・鼻水・頭痛など	37～38℃	1年中(夏でも)

なぜ2020年のインフルエンザは激減したのか？

この傾向は海外でも見られており、新型コロナウイルス感染症の流行以降、インフルエンザは世界中で激減しています。ウイルス学では、あるウイルスが体内の細胞に感染していると、他のウイルスが感染しにくくなる「ウイルス干渉」の可能性なども指摘されており、さまざまな仮説が挙げられています。昨年はインフルエンザの予防接種を受けた人が多かったこと、やはり新型コロナウイルス感染症対策として、ソーシャルディスタンス、手洗いやマスク着用などの感染対策が徹底されたことは大きいのではないのでしょうか。



インフルエンザ過去の発生回数

★インフルエンザ予防対策★

①手洗いとうがい

帰宅後は必ず手洗いとうがいを行うこと。特に手洗いは念入りに洗いましょう。

②乾燥を防ぐ

加湿器などを上手に使い、部屋の湿度を40～60%に保つことが大切。マスクを着用することにより、のどの乾燥を防ぐこともできます。

③栄養・休養を十分にとる！

体力が低下していると、免疫機能が上手く働かず、ウイルス感染や症状の重症化にもつながります。バランスのよい食事と十分な睡眠をとって予防に努めましょう。

《栄養士による栄養相談 開催》

ひとりひとりの生活スタイルに応じて食事のアドバイスをいたします。

月曜日～金曜日 10:00～16:00

*参加無料、要予約制 お気軽にご相談下さい。

《温灸体験 実施中》1回30分 是非お試しください！

◎三好スタンプ2倍セール 毎月第一木曜日・金曜日、開催

栄養士による健康レシピ

『ほうれん草のミルクスープ』

冬に旬を迎えるほうれん草。ほうれん草には、貧血予防に重要な鉄や鉄の吸収を助けるビタミンC、造血に働く葉酸などが豊富に含まれる栄養価の高い緑黄色野菜です。



【材料 (2人分)】

ほうれん草; 100g ベーコン; 50g

しめじ; 100g 水; 200ml

コンソメ; 小さじ2 バター; 5g 牛乳; 200ml 塩コショウ; 少々

【作り方】

- ①ほうれん草を下茹でし水気を絞り3cmに切る
- ②しめじは石づきを切りほぐし、ベーコンは1cm幅に切る
- ③鍋に水、コンソメ、しめじ、ベーコンを入れ弱火で3分程煮込む
- ④しめじに火が通ったらほうれん草を入れ、牛乳とバターを加えてひと煮立ちさせ、塩コショウで味を整えて完成

絶対何とかしなくちゃ！！

いよいよ年の瀬。朝晩めっきりと冷え込み、師走の声を聞くと、なぜか慌ただしい気分になるのですが、皆様どうお過ごしでしょうか。

先日主人が人間ドックに行ってきました。長年検査を面倒くさがり渋っていたのですが、やっと重い腰を上げてくれました。そうと決まったらやはり気になるのでしょうか、1週間前から毎晩楽しみにしていた晩酌をピタッとやめて検査に臨みました。にわか養生で効果あるのかと笑いながら見ていた私でしたが、お陰さまで結果は特別心配するところも見つからず、まずは一安心。ただ、脂肪肝とのことで、大好きなお酒は休肝日を取るようにとの指導を受け少々ガックリきた様子。でも健康のためですもの仕方ありませんね。

皆様、寒くなってまいります。充分にご自愛なさって、よいお年をお迎えられますようお祈り申し上げます。
 由紀子

12月のイベント情報

《年末謝恩セール》

～1年間の感謝の気持ちを込めて～

期間：12月13日(月)～15日(水)

①10,000円以上お買い上げの方に

シクラメン花鉢 プレゼント！！

②5,000円以上お買い上げの方に

うどんと柚子ポン酢 プレゼント！



『今年の漢字』大予想！！

「今年の世相を表す漢字・一文字」を予想してみませんか？

皆様が考える2021年にふさわしい漢字・一文字をふるって

ご応募下さい。

【応募用紙：別紙にて】

応募締切日：12月11日(土)

発表日：12月13日(月)

ズバリ！的中賞；当店商品券1,000円分

惜しい！ニアピン賞；当店商品券500円分

参加賞；粗品プレゼント



《年末年始休業のお知らせ！》

12月31日(金)～1月3日(月)

1月4日(火)から通常とおり営業させていただきます。

落ち鮎の落ちつくしたる川底は
 日に透きて見ゆ砂の流れの
 堀江市清 遺歌集より