



# ヘルスアップ ニュース

## 12月号 [Vol.101] フジカワ調剤薬局

12月号 令和4年12月1日  
発行所 フジカワ調剤薬局  
東みよし町昼間923-1  
電話 79-2014 FAX 79-2868

『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—

“今シーズン” **同時流行に注意！！**「インフルエンザ vs 新型コロナウイルス」  
**同時感染に注意！！**「フルロナ（インフルエンザ+コロナ）」

#### ★☆☆「フルロナ」とはナニ？

「フルロナ」とは、インフルエンザと新型コロナウイルスに同時感染する状態の事を指します。新たな新型コロナウイルスの変異株、新型の感染症という事ではありません。日本でも新型コロナウイルス感染症の第8波の兆しに警戒感が高まる中、「フルロナ」患者が確認されています。また、今シーズンは、インフルエンザとの同時流行にも注意が必要と指摘されています。

#### ★☆☆「フルロナ」の症状は？

「フルロナ」の症状は、せき・鼻水、鼻づまり・発熱・息切れ・倦怠感・喉の痛み・体の痛みなど共通の症状が非常に似ているので、検査無しではどちらか一方、もしくは両方に感染している事を判断するのは難しいと言えます。但し、フルロナ患者は新型コロナ、RSウイルスのみに感染した患者と比べると、人工呼吸器の装着率（4.14倍）死亡率（2.35倍）とリスクが高いと言われています。

#### ★☆☆新型コロナウイルスとインフルエンザの違い

	《新型コロナウイルス》	《インフルエンザ》
感染経路	接触、飛沫、エアロゾル	接触、飛沫
症状の持続期間	2～3週間	3～7日間
致死率	0.25～3%	0.10%
季節性	今のところなし	あり（1～2月がピーク）
潜伏期間	1～14日間（平均5日）	2～5日間（平均2日）
感染後の無症状率	数%～60%	10%
検査	抗原検査、PCR検査	抗原検査
症状	発熱、咳、のどの痛み、頭痛、倦怠感、呼吸困難、息切れ、肺炎、嗅覚障害、味覚障害など	発熱、咳、のどの痛み、頭痛、倦怠感、鼻水、関節痛、下痢（子どもに多い）など

#### ◆感染力や症状はどう違うの？◆

インフルエンザと新型コロナウイルスは、症状・感染の広がり方・重症化しやすい人のタイプ・感染予防対策などが似通っています。大きな違いは重症度です。致死率と症状の重さや持続期間を見ると新型コロナが上回っています。また、無症状率が高くこの時期にも強い感染力があります。肺炎や全身倦怠感、嗅覚・味覚障害も特徴的な症状です。但し、軽い症状は類似しているだけに、新型コロナかインフルかを見極めるのはやはり難しいといえるでしょう。

#### ★☆☆同時流行期・同時感染期だからこそ気をつけたいこと

発熱などの症状があった場合、新型コロナとインフルの両方の検査を受けましょう。感染対策としては、引き続き、マスクの着用、手洗い・うがいの実施、アルコール消毒。密を避ける、換気などを徹底しましょう。また、出来れば新型コロナウイルスワクチンとインフルエンザワクチンの同時接種を勧めます。

新型コロナ対策をしっかりとすることで、インフルの感染を防ぐことができる可能性が高いです。また「うつらない」だけでなく「うつさない」という心がけが大事です

#### 《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。

◎三好スタンプ2倍セール 毎月第一木曜日・金曜日、開催

#### 《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。

#### \*当薬局の栄養士による健康レシピ\*

##### 『カキとほうれん草のグラタン』

「海のミルク」と呼ばれるカキは栄養満点！！  
タウリン・グリコーゲン・亜鉛・鉄分・ビタミン類がたっぷり含まれているため、疲労回復や貧血予防に効果的な食材です。



##### 【材料（2人分）】

カキ；150g ほうれん草；100g 玉ねぎ 1/2個 しめじ；50g バター；20g  
小麦粉；大さじ2 牛乳；250ml 塩コショウ；少々 とろけるチーズ；40g

##### 【作り方】

- ①カキは塩水で洗い水気をきる。ほうれん草は茹でて4cmの長さに切る。玉ねぎはスライスし、しめじは石づきを取り小房に分ける。
- ②熱したフライパンでカキを軽くソテーし取り出す。
- ③フライパンにバターを溶かし、玉ねぎとしめじを炒め、しんなりしたら小麦粉を加えて炒める。
- ④牛乳を少しずつ加え、とろみがついたらほうれん草とカキを混ぜ合わせ塩コショウで味を整える。
- ⑤バターを塗ったグラタン皿に④を入れチーズを乗せてオーブントースターで焼き色がつくまで約10分焼いて完成。

#### 三十幾年ぶりの断捨離決行

先日より裏庭にある倉庫と樋が老朽化し雨漏りするようになったので、修繕工事をする事になりました。十畳ほどある二階建ての倉庫には、所狭しと荷物が詰まっているため、まずは片付けから開始。出るは出るは。懐かしい子供たちの写真から小学生時分の夏休みの宿題作品 etc. 作業の手を休めて昔を思う出しつつ見入ることもしばしば。中には義父が当時は大事だと思って50年近く積み込んであったものや何だかガラクタとしか思えないような代物、古すぎて到底使えそうにないもの等々。結局大きなトラック2台分の廃棄物が出てしまいました。日曜日のたび朝から晩まで片付けに追われ、本当に疲れ果てましたが、何とかすっきりと片付けができ、ほっと一息。現在外壁張替えなどの修繕工事に取り掛かってくれています。1日も早い仕上がりが楽しみです。

それにしても物を大事に残すことには必要ですが、残し過ぎるととんだことになる。その都度使い切ったり片付けていくことの大切さをつくづく思い知らされたこの数週間でした。

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12日（月）～14日（水）

① 10,000円以上お買い上げの方に

シクラメン花鉢 プレゼント！！

② 5,000円以上お買い上げの方に

出雲国 仁多米 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2022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】

応募締切り日：12月10日（土）

発表日：12月12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



山陰に住めば今宵の月蝕の  
まだ見えず既に欠けつつあらむ  
堀江市清 遺歌集より