



ヘルスアップ ニュース

12月号 [Vol.125] フジカワ調剤薬局

12月号 令和6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・わくわく明るい人生のために”

—健康歳時記—

“冬に流行る感染症”

◆◆冬に感染症が流行しやすいのはなぜ？

ウイルスは、気温15度以下・湿度40%以下の低温度・低湿度の環境になると、表面の水分を失い空中に浮遊しやすくなります。それによって生存時間も長くなるため、冬は感染症が流行しやすいのです。

また寒さのため、身体の体温が低くなり代謝機能が低下すると抵抗力や免疫力も低下してしまいます。さらに本来粘液でウイルスの侵入を防いでいる鼻やのどの粘膜が乾燥によって傷み、ウイルスの感染が起こりやすくなります。



◆◆冬にかかりやすい感染症

- ①新型コロナウイルス感染症 ②インフルエンザウイルス ③RSウイルス感染症
- ④感染性胃腸炎 ⑤溶連菌感染症 ⑥マイコプラズマ肺炎

①新型コロナウイルス感染症；【感染経路】飛沫・接触

【症状】発熱、咳、倦怠感、結膜炎、味覚または臭覚の消失

【特徴】普通の風邪症状から5～7日程度で急速に悪化、肺炎に至ることもあります。

②インフルエンザウイルス；【感染経路】飛沫・接触

【症状】発熱（38度以上の高熱）、悪寒、頭痛、倦怠感、筋肉痛、関節痛、咳、鼻水

【特徴】1～3日ほどの潜伏期間、症状は1週間ほど続きます。急激に症状が進行します。

③RSウイルス感染症；【感染経路】飛沫・接触

【症状】軽症：発熱、鼻水 重症：ひどい咳、気管支炎、肺炎、呼吸困難

【特徴】2～8日の潜伏期間。0～1歳児を中心に発症。1度かかっても何度も感染を繰り返す、2歳までにはほぼ全員が感染するといわれています。

④感染性胃腸炎（ノロウイルス、ロタウイルスなど）【感染経路】空気・飛沫・接触・経口

【症状】嘔吐、腹痛、下痢、発熱 脱水症状にも必注意。

【特徴】・ノロウイルス：症状が1～2日続いた後、回復。集団感染を起こしやすい。

・ロタウイルス：白っぽい下痢。通常、1～2週間で自然に治癒。

⑤A群溶結性レンサ球菌咽頭炎（溶連菌感染症）；【感染経路】飛沫・接触

【症状】発熱、喉の痛み、腫れ、発疹、イチゴ舌（舌に赤いぶつぶつ）、腹痛、吐き気

【特徴】溶連菌に感染すると2～5日ほどの潜伏期間。毎年11月～4月頃に流行。

⑥マイコプラズマ肺炎；【感染経路】飛沫・接触

【症状】発熱、全身倦怠感、頭痛、乾いた咳

【特徴】肺炎マイコプラズマという細菌。2～3週間の潜伏期間。

感染者の約80%は14歳以下。季節に関係なく感染する可能性あり。



◆◆基本的な感染症対策

- ・規則正しい生活 ・こまめな手洗い、うがい、手指消毒・部屋の換気・人混みを避ける
- ・加湿する（湿度は40～60%に保つのが理想）

*十分な睡眠や栄養バランスの取れた食事、適度な運動などで、日頃から感染症への抵抗力をつけておくことが大切です。

《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 お気楽にご相談下さい

《年末年始休業のお知らせ！》

12月31日（火）～1月3日（金）

1月4日（土）から通常とおり

営業させていただきます。

『何事もあわずに・・・』

寒風に落ち葉が舞い、いよいよ本格的な冬到来ですね。

先日、主人が店の2階で書類を整理していたので、休憩したらと思い、気を利かせコーヒーを入れて持って行く途中、階段を踏み外し転倒！手に持っていたコーヒーもひっくり返し、おまけに向こう脛を強打！「うわぁ～熱い！痛い！」の声に、慌てて主人が2階から駆け下りて来てくれたのですが、あたり一面にコーヒーが飛び散っているありさまに「ナンヤコレ?!」と驚きの声と呆れ顔。うずくまって動けない私に「後始末するけん向こうへ行け」と言われたものの、向こう脛は腫れて痛いわ、出血はするわ、熱いコーヒーは手にかかるわで悲惨な状態でした。痛い足をひこずりながら何とかその場から動くことができたとはいえ、散乱したコーヒーを片づけてくれている主人に大迷惑をかけてしまいました。それから1週間、傷の手当とシップを貼り替えて痛みに耐える毎日でした。



何かをやるときには、あわずに周囲を十分注意しながらやらなければと知らされた私でした。

由紀子

当薬局の栄養士による健康レシピ

『大根とベーコンのコンソメスープ』

大根には、抗酸化作用のあるビタミンC、消化を助け胃腸の機能が向上・改善される消化酵素、血栓予防効果があるイソチオシアネートが含まれています。

【材料】（2人分）

大根；350g（1/4本） 厚切りベーコン；100g

オリーブオイル；大さじ1

にんにく（みじん切り）；1片 水；500ml

コンソメ；大さじ1 みりん；大さじ1 塩こしょう；少々

【作り方】

- ①大根とベーコンを角切りする
- ②鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ炒めて、香りが立ってきたら大根を入れて炒める
- ③大根が透き通るまで炒めたらベーコンを入れてサッと炒める
- ④水、コンソメ、みりんを加えて沸騰したら、塩こしょうで味を整えて完成！



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16日（月）～17日（火）

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？」

皆様考える2024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11日（水）

発表日：12月12日（木）

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



皺多くなりしもろ手を火にかざし
何すともなしあはれ冬の夜

堀江市清遺歌集より