



マイコプラズマ肺炎

～今年は急増する恐れも～

秋から冬にかけて気温の高低差が激しく、体調管理がうまくいかずお困りの方も多いのではないかと案じています。インフルエンザ感染者も増加傾向にありますが、今年は「マイコプラズマ肺炎」が急増しているとの報告があります。マイコプラズマ肺炎は風邪に似た症状で気づきににくく注意が必要です。今回は、マイコプラズマ肺炎についてご紹介します。

★ マイコプラズマ肺炎とは

通常の肺炎とは異なる性質のマイコプラズマという細菌感染によって起こる呼吸器感染症をいいます。

人から人へ咳や飛沫、接触感染により感染します。小学生・中学生など若年者の感染が多くみられますが体力が低下しがちな高齢者への感染もみられます。感染経路は、飛沫感染や接触感染があります。



★ うがい、マスク着用を心掛ける

【症状など】

【潜伏期】

2～3週間（一説には1～4週間など幅があり、いつどこで感染したのかが特定しにくい）

【特徴】

- *鼻水や鼻づまりの症状は少ない
- *痰のない乾いた咳が出る症状：
発熱、全身倦怠、頭痛、咳など当初は、乾いた咳がでて、経過に伴い咳は強くなり、解熱後も長引く。
- *耳に入ると中耳炎に、胃腸に入ると嘔吐や下痢の原因になる。



【予防】

手洗い、うがい、感染者の接触を避ける。

【栄養補給】

咳が苦しくて食事が思うように進まないことも。喉の通りがよい麺類、熱すぎない玉子とじうどんやあんかけ、丼などがおすすめです。水分補給はこまめに行い脱水予防を心がけるようにしましょう。



マイコプラズマ肺炎は新型コロナウイルス感染症同様に習慣化している手洗い、うがい、消毒など、マスク着用などの対策は引き続き行うようにしましょう。また、抵抗力・免疫力を維持するために十分な睡眠と栄養補給を心がけて寒い季節を乗り切りましょう。

電子レンジで作る かぼちゃのそぼろ煮

12月22日、冬至は日の出から日の入りまでの時間が最も短い日。

太陽の力が最も弱まり、この日を境に再び強くなるため

「一陽来復（いちようらいふく）」といい縁起の良い日。

「冬至にかぼちゃを食べればかぜを引きにくい」と言われています。



材 料 1人分

かぼちゃ	150 g	(調味液)	
鶏ひき肉	60 g	濃い口醤油	大さじ 1
おろし生姜	少量	みりん	大さじ 1
		酒	大さじ 1
		出し汁	200ml

作り方

- ① かぼちゃは厚さ2 cm、食べやすい大きさに切る。煮崩れを防ぐために角をピーラーで削り、味をしみ込ませるために皮部分をまだらに削る。
- ② 耐熱ボウルに調味液を入れ、鶏ひき肉を入れてほぐし、おろし生姜、かぼちゃを入れてラップをかけて、電子レンジで5分加熱する。
*ご注意：噴きこぼれに注意し、やや深さのある耐熱皿を使用しましょう。
- ③ いったん電子レンジから取り出し、アクを取り、再びラップをかけて5分加熱する。
かぼちゃが調味液に浸かっていない部分がないよう、重なっている部分は上下入れ替える。
- ④ 器に盛り付ける。