今日も1日お元気で！
―「素敵なからだ」作りませんか―
ヘルシーオフィス　フー
代表　徳田　泰子
http://foo-df.com
Vol.215

気をつけよう、冬の感染症

～慌ただしい年末だからこそご用心～

今年の秋は暖かい日が続き、紅葉の見ごろもずいぶん遅れていました。このまま温かい日が続くのかと思っていると急に冷え込み、朝夕と日中の温度差にからだが追い付かず戸惑う日が続いている方も多いことでしょう。12月に入り慌ただしさが増してくる時期だからこそ、あらためて感染症について注意点をご紹介します。

それぞれの特徴と予防法

■季節性インフルエンザ

例年では11月から12月にかけてインフルエンザの流行が始まります。厚生労働省のインフルエンザ流行レベルマップでは、流行地域について発表されていますのでご参考ください。流行しやすい年齢層はウイルスの型によって多少異なりますが、入院患者数は70から80歳代が急激に増えています。インフルエンザは、ウイルスを病原体とする急性の呼吸器感染症です。特に基礎疾患がある方、高齢の方が感染すると重症化する恐れがあります。

【予防】＊手洗い、うがいをする。マスクの着用をする。

■マイコプラズマ肺炎

秋ごろから盛んにテレビなどで感染の状況がニュースでも報告されていましたが、マイコプラズマ肺炎とは、「肺炎マイコプラズマ」という細菌に感染することによって起こる呼吸器感染症です。子どもや若い人に多く報告されています。感染経路は、飛沫感染、接触感染があります。

【予防】＊手洗いをする、マスクの着用をする。

■新型コロナウイルス感染症

冬にかけて感染者が増加する傾向があります。一般的にコロナ発症２日前から発症後７～10日間はウイルスを排出しているといわれています。

【予防】＊手洗いをする、マスクの着用をする。
＊換気をする。

■ノロウイルス感染症（感染性胃腸炎）

１年を通じて発生しますが、特に11月ごろから増え始める傾向があります。非常に強い感染力を持ち、少量でも手や指、食品などを介して口から入ります。体内で増殖し、下痢や嘔吐などの食中毒の症状を引き起こします。

【予防】＊丁寧な手洗いをする。日々の健康管理に気をつける。
＊調理をする人が下痢や腹痛の症状がある場合は、食品を直接扱うことがないように注意する。

免疫力アップの食事で元気に

細菌やウイルスなどの侵入から身を守る免疫。免疫力を高めるためには、バランスのよい食生活、運動が欠かせません。基本的な予防方法はとてもシンプルです。この冬の感染症に負けない体づくりを心がけてまいりましょう。

新日本保険新聞で好評連載中！

鶏肉とセロリの香味炒め

セロリや人参は免疫力アップに役立つβカロテンが豊富な野菜です。
旬を迎えた冬セロリの香りを楽しむために、
味付けは塩こしょうでシンプルに仕上げました。

材　料　２人分

鶏もも肉 …… 150ｇ
セロリ …… ２本（約150ｇ）
人参 …… 40ｇ
きざみ生姜 ……小さじ１
ごま油 ……小さじ１
塩こしょう ……少々

作り方

① セロリは、根元のかたい部分を切り、ピーラーでスジを取り除き、斜めにスライスする。

② 人参は短冊に切る。①のセロリと一緒に耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジで約40秒加熱する。

③ 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、軽く塩こしょうする。

④ 熱したフライパンにごま油をひき、きざみ生姜、鶏肉を炒める。

⑤ 鶏肉に火が通ったらセロリと人参、塩こしょうを加えてさっと炒めて、お皿に盛り付ける。