

## インフルエンザのお話し

感染制御実施看護師  
関山まゆみ

### インフルエンザと風邪の違いは？

一般的に風邪の症状は、咳や鼻汁が出る、のどが痛む、熱が出るなどですが、全身症状が出て重症化することはめったにありません。

一方、インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気で、38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が比較的急速に現れ、併せて、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。お子さんではまれに急性脳症を、高齢の人や免疫力の低下している人では肺炎を伴うなど重症になることがあります。季節性インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると短期間に多くの人に感染が拡がります。例年12～3月が流行シーズンですが、4～5月まで散発的に続くこともあります。

### インフルエンザは どうやって感染するの？

● 飛沫感染  
感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出し、別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染します。主な感染場所は学校や劇場、満員電車などの人が多く集まる場所です。

### ● 接触感染

感染者がくしゃみや咳を押さえた手で周りのものに触れてウイルスが付き、そのものに別の人が触って、ウイルスが付着した手で口や鼻を触って粘膜から感染します。主な感染場所は電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなどです。

### インフルエンザを防ぐために

- 正しい手洗いをする
  - 普段の健康管理に気を付ける
  - 人混みを避ける
  - 予防接種を受ける
- この4点を心がけましょう。

### 医療機関の受診について

マスクを着用のうえ、速やかに医療機関を受診してください。



## Cooking



第2次健康たわらもと21

第2次田原本町食育推進計画

## 高血圧予防は減塩から!

町食生活改善推進員協議会

### 作り方

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパー2枚で包み、水切りする。ひじきは水で戻しておく。ねぎ、にんじん、しいたけはみじん切りにする。
- 2 ボウルに鶏ひき肉と1とAを合わせ、よく練る。4等分にして丸める。
- 3 フライパンにごま油を熱し、2を両面こんがり焼き、器に盛る。
- 4 鍋にBを入れて沸騰させ、水溶き片栗粉を加え、卵を少量ずつ加えて3にかける。

漬物や梅干し、佃煮、魚の干し物、塩鮭、しらす干しなどの食品には、塩分が多く含まれているので、食べる頻度や量を減らすことが大切です。

塩分の少ないおかずから食べたり、漬物や佃煮はおかずにせず、食事の最後に少量食べるなどの工夫をしてみましょう。



### 野菜つくねの卵あんかけ

1人分エネルギー：214kcal 塩分：0.8g

### 材料 (2人分)

- ▶ 鶏ひき肉…100g ▶ 木綿豆腐…100g ▶ ひじき(乾)…大さじ1
- ▶ ねぎ…1/4本 ▶ にんじん…25g ▶ しいたけ…2個
- ▶ ごま油…小さじ1
- A ▶ おろししょうが…小さじ1/2 ▶ 片栗粉…大さじ2
- ▶ 酒…大さじ1 ▶ 塩…少々 ▶ こしょう…少々
- 卵あん ▶ 卵…1/2個 ▶ 片栗粉…小さじ1/2 ▶ 水…小さじ1
- B ▶ しょうゆ…小さじ1/2 ▶ だし汁…120ml

## 無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
<b>無料税務相談 (予約制)</b>	1月17日(水) 午後1時～4時 (1人30分以内)	町役場1階 103相談室	国税に関する一般的な税務相談	対象＝税理士に依頼していない人 担当＝近畿税理士会桜井支部所属の税理士 申込 税務課課税第一係 ☎ 34-2112 問 近畿税理士会桜井支部事務局 ☎ 41-6477
<b>無料法律相談 (予約制)</b>	1月18日(木) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場2階 202相談室	弁護士による法律相談	定員＝6人(申込順) 問・申込 1月4日(木)から、住民保険課戸籍住民相談係(☎ 34-2087)へ。
<b>行政相談</b>	1月18日(木) 午後1時～4時	町役場2階 201相談室	国の行政全般についての不満、要望などの相談	担当＝行政相談委員 問 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
<b>人権相談</b>	1月18日(木) 午後1時～4時	町役場2階 201会議室	人権問題に関する相談	担当＝人権擁護委員 問 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
<b>中南和法律相談センター (予約制)</b>	2月2日(金) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場2階 202相談室	弁護士による法律相談	申込開始日時＝1月19日(金)午前9時30分～ 問・予約 奈良弁護士会(☎ 0742-22-2035) ／午前9時30分～午後5時／土・日曜日、祝日を除く) ※中南和各地でも相談を実施しています。
<b>建築士による住宅無料相談会 (予約制)</b>	2月14日(水) 午後1時30分～4時30分 (1人45分程度)	町役場2階 202相談室	耐震化やリフォームなどのお悩み相談	問・申込 2月9日(金)午後5時までに、観光・まちづくり推進課まちづくり推進係(☎ 34-2085)へ。
<b>青少年悩みごと相談(予約制)</b>	毎週水・金曜日 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	自分の子どもや地域の青少年にかかわる相談	担当＝社会教育指導員 問・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
<b>やすらぎ相談室 通常相談(予約制)</b>	毎週水・金曜日 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者のための相談	担当＝社会教育指導員 問・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
<b>やすらぎ相談室 特別相談(予約制)</b>	1月24日(水) 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者、学級担任、関係教員のための専門的な相談	担当＝臨床心理士 問・予約 1月17日(水)までに、青垣生涯学習センター(生涯教育課／☎ 32-6193)へ。
<b>若者自立のための無料相談(予約制)</b>	1月25日(木) 午後2時～5時	町役場1階 103相談室	さまざまな理由で働くことが困難な若者や、その家族のための相談(厚生労働省委託事業)	問・予約 若者サポートステーションやまと ☎ 44-2055
<b>生活自立相談(予約制、空きがあれば当日可)</b>	1月24日(水) 午後1時～4時	町役場2階 202相談室	失業などで生活や経済的に困りの人への相談・支援	問・予約 県中和・吉野生活自立サポートセンター(☎ 0120-85-1225／午前9時～午後5時／土・日曜日、祝日を除く) ☑ cysupportc@nara-shakyo.jp/
<b>心配ごと相談(予約制、空きがあれば当日可)</b>	1月25日(木) 午後1時～4時	町社会福祉協議会2階 相談室	家庭問題、財産など生活上の悩みの相談	担当＝民生児童委員ほか 問 町社会福祉協議会 ☎ 34-2118

## てんいち先生

※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合わせて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。

