



テーマ: **いよいよ冬らしくなってきました。**

11月7日は「立冬」、暦の上では「冬」となります。季節もそろそろ冬の気配を感じるようになりました。冬本番を前に、インフルエンザなどの感染症に対してしっかり対策をしておきましょう。

## 冬に流行する感染症

### ①インフルエンザ

インフルエンザウイルスに感染して起こる病気で、流行性があり、例年12月～3月頃に流行します。発症すると、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が突然現れます。

### ②RSウイルス感染症

秋から冬にかけて流行する感染症です。咳や発熱を伴い「ゼーゼー」とした呼吸となります。子供の場合は、重症化すると呼吸困難になり入院となる事もあります。成人では比較的軽症で普通の風邪と区別がつかない事が多いようです。

### ③ノロウイルス感染症

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は一年中を通して発生しますが、特に冬季に流行します。手指や食品などを介して口から感染し、吐き気、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。健康な方は軽症で数日で回復します。

※いづれの場合も子供や高齢者は感染症になりやすく、脱水症も起こしやすいため早めの治療が必要になります。また、高齢者は慢性疾患の併発が多く、糖尿病や腎臓障害がある場合や免疫力の低下している方では急激に悪化する場合があります注意が必要です。

## 感染症の予防

### その①インフルエンザでは

#### 流行前のワクチン接種

感染後に発病する可能性を減らす効果と、発症した場合の重症化を防ぐ効果があります。



#### 十分な休養とバランスのとれた栄養

免疫力が弱っていると感染しやすくなります。普段から十分な休養・睡眠と栄養バランスの良い食事を心がけておきましょう。

#### 「せきエチケット」

感染している人がマスクをつける事で、感染を抑える効果があります。



#### 適度な湿度

空気が乾燥すると、気道粘膜炎の防御機能が低下します。加湿器などで適度な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。



#### 外出後の手洗い

感染症対策の基本です。流水や石けんによる手洗いは手指など体についたウイルスを除去します。



#### 人混みへの外出を控える

しっかり予防対策をしても人が多く密集した場所では感染リスクが高まります。出来る限り人混みを避け、外出から戻った際はしっかりと手洗いをしましょう。

## インフルエンザの予防接種を早めに受けましょう

インフルエンザワクチンの予防接種をしてもすぐに予防の効果が現れません。1~2週間かけて体の中で「抗体」がつくられて予防効果を発揮します。インフルエンザは例年12月頃から始まり、1~3月頃にピークを迎えます。流行期に入る前に予防接種は済ませておきましょう。

あなたの街の健康ステーション永富調剤薬局

お知らせ

## 一薬剤師のワンポイントアドバイス

Q:実は…飲み忘れた薬が残っています。どうしたらよいでしょうか？

お近くの「かかりつけ薬局」に飲み忘れたお薬について相談して下さい。継続して飲んでいるお薬で再利用できるものは、医師に報告してその分の処方日数の調整を提案します。日数を調整することでお薬の無駄を減らす事ができ、お薬代も安くなることがあります。また、飲む必要のない不要なお薬は処分いたします。また、「昼間は仕事に行っており、どうしてもお昼の薬を飲み忘れるので残ってしまう」など、指示どおりに飲みづらいお薬がある場合もご相談ください。可能な限り生活スタイルに合ったお薬の飲み方を一緒に考えます。**ぜひ薬剤師にご相談ください!**

お困り事は  
ないですか？  
お薬ちゃんと飲んで  
いますか？



医薬品が余った理由は？ (複数回答: N=1,072) %



飲み忘れが重なり、薬が余ってしまうケースが多いようです。薬剤師に一言ご相談ください

出典: H25年厚生労働省調査「薬局機能に関わる実態調査」

かんたん  
おいしい  
からだに良い

## 調剤薬局の管理栄養士メニュー

### 長芋入り豆乳スープ



#### 【材料】2人分

- ・豆乳 2カップ
- ・長芋 200g
- ・鶏がらスープの素 小さじ1/2弱
- ・塩こしょう 少々
- ・ゴマ油 大さじ1/2弱
- ・小ねぎ 適量

【1人分】エネルギー 217kcal 塩分0.7g



#### ポイント

#### 【作り方】

- ① 小ねぎを小口切りにする。
- ② 長芋の皮をむき、すりおろす。
- ③ 豆乳を鍋に入れて火にかけ、ふきこぼれないように沸騰させる。
- ④ ③に鶏がらスープのもと、②を加えてよく混ぜる。
- ⑤ 塩で味を調え、ごま油で香りをつける。
- ⑥ 器に盛り、こしょう、①を散らす。

長芋は栄養価が高く、亜鉛、カリウム、鉄などのミネラル成分、ビタミンB群、ビタミンC、食物繊維などの栄養成分に加え、胃粘膜を守る粘り成分であるムチンなどを含んでいます。消化酵素のジアスターゼにより、でんぷんの一部が分解されるため生で食べる事ができます。長芋と豆乳は一緒に摂ることで消化吸収が良くなり、すりおろした長芋のとろーり感が胃腸が弱っている時に最適です。