

# ハロー通信



発行元：えひめ保健企画/若水ハロー薬局・松山ハロー薬局

NO. 6  
2004. 冬

## <インフルエンザとは> 普通の風邪と同じと思っている人はいませんか？！

インフルエンザは、「インフルエンザウイルス」による感染症で、急激に強い症状が出るのが特徴です。具体的には、38度以上の突然の高熱、のどの痛み、関節痛・筋肉痛などの症状が現れます。また、感染力が高く爆発的な流行を起こすことがあり、さらに肺炎、脳症などの合併症を起こすこともあります。

### <まず予防！>

～日常生活～ インフルエンザが流行するときは特に気をつけましょう。

- ① 外出時（特に人ごみに出るとき）はマスクをつける
- ② 外出後はうがい、手洗い、洗顔をする
- ③ 室内の湿度を保つ（インフルエンザウイルスは湿度に弱い）
- ④ 体力を保つ

～予防接種～

インフルエンザにかかりにくく、かかっても症状を軽くすることができます。

接種した方がよい人…65歳以上の高齢者、喘息などをもつ小児など

接種方法…原則として1～4週間あけて2回接種（13歳以上、昨年接種している人は1回接種でも効果あり）

費用は三千元～五千元程度

効果…接種後1～2週間後から効果があり、数ヶ月持続します。



### <インフルエンザの検査と診断>

現在多く用いられているのは、鼻やのどの粘膜を取り、専用の道具（迅速診断キット）で検査する方法です。10分程度で結果が分かりますが、発症のごく初期には、ウイルスが検出されないこともあります。

### <それでもかかってしまったら>

- ① 抗ウイルス薬を服用…抗ウイルス薬には塩酸アマンタジン（シンメトレル）、ノイラミニダーゼ阻害剤（タミフル、リレンザ）があります。いずれも発症後できるだけ早く服用することが重要です。（発症後48時間以降は効果なし）※タミフルドライシロップが飲みにくいお子様の場合、チョコ味のアイスにまぜると苦味が消え、飲みやすくなります。
- ② 発熱、頭痛、関節痛などの症状への対症療法（解熱剤など）
- ③ 安静、休養

### <薬物治療の注意点>

#### ×以前もらった抗生物質の残りを飲む

抗生物質は細菌に効果のある薬です。インフルエンザウイルスには効果がありません。

#### ×市販の風邪薬でインフルエンザを治す

市販の風邪薬は熱・咳などの症状を抑えますが、インフルエンザに直接効くものではありません。

#### ×親がもらった解熱剤を子供に使用する、家にある解熱剤（飲み薬・坐薬など）の残りを使用する

インフルエンザの時に一部の解熱剤（ジクロフェナクナトリウム、メフェナム酸、アスピリンなど）を服用すると、合併症であるインフルエンザ脳症を悪化させたり、ライ症候群という重篤な病気を発症しやすくなります。そのため、インフルエンザにかかっている小児はこれらの解熱剤を服用してはいけません。解熱剤は原則38.5度を目安に使用しますが、発熱は体がインフルエンザウイルスを排除しようとする防衛反応ですので、お子様が元気であれば投与の必要はありません。

#### ×子供が突然吐いたが寝かせていた

飲んだものをすぐ吐いてしまったり、けいれんを起こしたりした場合は、脳症を起こしている可能性があります。すぐに診察を受けてください。



# 貧血とは何か

貧血とは、血液の赤血球に含まれるヘモグロビンの量が減って、体中が酸素不足の状態になる病気です。貧血に悩む人は多いのですが、そのうちの95%は鉄欠乏性貧血だといわれます。他にもビタミンが不足して起こる

巨赤芽球性貧血、赤血球の破壊が進んで起こる溶血性貧血、骨髄の働きが衰えて起こる再生不良性貧血など、さまざまなタイプの貧血があります。これらの貧血の主な症状としては、顔色が悪い、息切れ、動悸、めまい、頭痛、全身がだるい、疲労感がとれない…などがあります。

## ・ 貧血を防ぎ、治す食事のポイント

◎ ヘム鉄と非ヘム鉄を組み合わせる

【ヘム鉄】…レバー、肉類、魚類など

【非ヘム鉄】…野菜、豆類、穀類、海草、卵、チーズ、貝類など。

◎ 鉄の吸収を高めるビタミンCの摂取

キウイ、イチゴや柿、小松菜、じゃがいも、ブロッコリーなどの野菜や果物に含まれます。



◎ 造血を助けるビタミンB群

牛や豚のレバー、さば、納豆、いわし、ほうれん草などに多く含まれます。

◎ 鉄の吸収を助けるカルシウム

1日600mgは必要です。牛乳、ヨーグルト、チーズ、スキムミルクなど。

\* 注意点は、緑茶や紅茶、コーヒーに入っているタンニンは、鉄の吸収を阻害するので、できれば鉄分を摂取する時は、一緒に飲むのは避けたほうがよいでしょう。

## 《貧血を食べて防ぐレシピ》

### ☆ほうれん草(小松菜)の和え物 (2人分)

【材 料】	ほうれん草 (小松菜)	…160g	こいくち醤油	…小さじ2
	しめじ	…20g	砂糖	…大さじ1
	ごま	…適量		



- ① ほうれん草 (小松菜) は塩を加えた熱湯で茹で、水にとって冷まし、水気をきり、5cmの長さに切る。
- ② しめじは、いしづきを除き、熱湯で茹でる。
- ③ 砂糖と醤油を混ぜ合わせ、その中にほうれん草 (小松菜) としめじを和えごまをふる。



### ☆カキのグラタン (2人分)

【材 料】	カキ	…200g	塩	…少々
	マッシュルーム	…6g	薄力粉	…大さじ1
	玉ねぎ	…20g	バター (ホエイソース用)	…適量
	バター	…少量	牛乳	…50cc

- ① カキは塩水で洗い、マッシュルームは薄切り、玉ねぎはせん切りする。
- ② フライパンにバターを熱し、マッシュルーム・玉ねぎ・カキを炒め、塩で調味する。
- ③ 《ホワイトソースを作る》 鍋にバターを熱し、薄力粉を炒め、牛乳を加える。
- ④ 作ったホワイトソースの半分を、先ほど炒めた具と混ぜる。
- ⑤ グラタン皿にバターを薄くぬり④を入れ、その上に残りのホワイトソースをかけ、オーブンで焼く。

貧血は、日頃の食生活を見直すとともに、健康診断などで定期的に血液チェックをすることが、対策の第一歩です。貧血の改善は早めに行いましょう。