

# 平成吉作事情

Vol. 207 平成27年12月号

〒930-0142 富山市吉作355

吉田内科クリニック

院長 吉田 雅一

## インフルエンザってどんな病気？ ワクチンでしっかり予防しましょう

### ● インフルエンザは「かぜ」と違います

インフルエンザはインフルエンザウイルスが感染して起こる病気です。冬から春にかけて流行します。一般的にいわれている「かぜ」は、その他のウイルスによって起こる病気です。

### ● インフルエンザは発熱、全身症状が強い

インフルエンザの特徴として、突然38℃以上の高熱や頭痛、筋肉痛、倦怠感などの全身症状があらわれます。かぜは2～3日で軽快するのに比べ、インフルエンザは治るまで1週間くらいかかります。

### ● インフルエンザでは合併症が怖い

インフルエンザで怖いのは、肺炎などの合併症です。小児ではごくまれにインフルエンザ脳症が起こり、後遺症が残ったり死亡例がでることもあります。

ワクチン接種で、重い合併症や死亡を予防することが期待されます。高齢の方、心臓、肺、腎臓などの病気の方には、特に接種をお勧めします。インフルエンザウイルスは毎年変化していきます。流行の始まる12月までにワクチンを受けるようにしましょう。



## マイコプラズマ感染症とは

近年、大きな流行がみられています。乳幼児からお年寄りまで感染しますが、特に学童から青年期の発症が多いので注意しましょう。

**原因** マイコプラズマという名前前の小さな細菌が原因で気管支炎、肺炎などを起こします。

患者のくしゃみや咳などで飛沫感染します。

マイコプラズマ感染症は他の細菌感染症とは異なり、本来、ヒトの身体を守るはずの「免疫」が強く働きすぎ、マイコプラズマを退治すると同時に、自分の身体まで傷つけてしまうことによって、症状が起こります。時には、マイコプラズマが排除されても、咳が長く続くことがあります。



**症状** 初期にはコンコンという乾いた咳が特徴です。その他、頭痛・倦怠感・発熱・喉の痛みなど、風邪と同じような症状がありますが、普通の風邪と違って、鼻水は目立ちません。発熱しても比較的元気で、「ウォーキング・ニューモニア」(歩きまわれる肺炎)ともいわれています。潜伏期は2～3週間、発病後は、3週間程度で自然治癒することがほとんどです。

**治療** マクロライド系などのマイコプラズマに有効な抗生薬を服用します。処方されたお薬は、きちんと飲みきるようにしましょう。抗生薬を服用してから、通常は数日以内に解熱しますが、その傾向がみられない場合には、再度受診しましょう。

**予防** 感染経路は、かぜやインフルエンザと同じですので、普段から、うがいと手洗いをするのが大切です。また、咳の症状がある場合には、マスクを着用するなど咳エチケットを守りましょう。

札幌徳洲会病院 (日本マイコプラズマ学会 理事) 成田光生 先生

## インフルエンザ予防接種を受けましょう。

※ 一般の方 1回 ¥4,000

高齢者インフルエンザ予防接種券をお持ちの方は自己負担金1500円、もしくは無料(接種券に記載あり)  
**☆射水市の接種券も使えます!**  
 職場などでの集団接種にも対応いたします。詳しくはご相談ください。

## パロがパワーアップしました!

世代を問わず愛される歌謡曲4曲が搭載され、歌って踊れるようになりました。  
 ☆ 北酒場 (細川たかし)  
 ☆ 夢の中へ (井上陽水)  
 ☆ 世界に一つだけの花 (SMAP)  
 ☆ 恋するフォーチュンクッキー (AKB48)



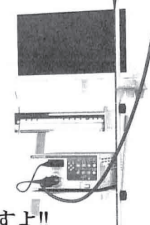
## 最先端の胃カメラ(内視鏡)導入

ひとつ先の、「見やすさ」を。

ひとつ先の、「運用しやすさ」を。

ひとつ先の、「使いやすさ」を。

みなさんも楽に胃の検査ができますよ!!



## 新人紹介

よろしく  
お願ひします!



加部 靖子

## あゆみ会に入りましたよ

- ★あゆみ会とは…  
仲良く病気と付き合いながら、健康な生活を目指し、楽しい交流を深める会です。
- ★会費 年会費3,600円
- ★さかえ 日本糖尿病協会発行の健康月刊誌
- ※※平成28年度 更新よろしくお願ひします。※※

## もう受けられましたか?

特定健診・後期高齢者の健診・がん検診は受けられましたか?  
 まだ受けておられない方は受けましょう。  
 期限は～12月28日(月)までです。

# デイサービスあゆみ・梨の花だより

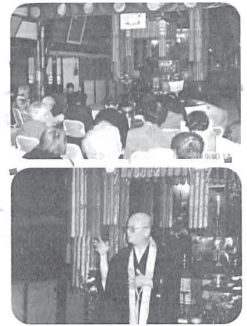
9月30日(水)  
9月の誕生会



10月7日(水)  
秋祭り



10月14日(水)  
各願寺参り



10月23日(金)  
運動会



10月28日(水)  
10月の誕生会



11月4日(水)  
丘の夢牧場



第一回

## 好きな四字熟語のコーナー

きそうてんがい (意味) 普通では思いもよらない奇抜なこと。  
奇想天外 (深谷 裕)

## おたっぴやけ 年末年始の気になるカロリー

忘年会など食べたり飲んだりする機会が多くなるこの季節、どれ位のカロリーがあるのでしょうか？  
食べ過ぎた分は、体を動かして早めに消費しましょう！

### 嗜好飲料、菓子類のエネルギー量



	食品名	目安量	エネルギー量 (Kcal)	消費するための歩行時間 (分)
お酒	ビール	中ビン 1本 500ml	230	66
	日本酒	1合 180ml	202	58
	ワイン	2杯 240ml	180	51
	焼酎	甲類 100ml	140	40
	ウイスキー	ダブル 1杯 60ml	133	38
	ブランデー	ダブル 1杯 60ml	133	38
嗜好飲料	コーラ	コップ 1杯 200ml	92	26
	缶コーヒー(砂糖ミルク入り)	コップ 1杯 200ml	76	22
お菓子	アイスクリーム	1こ 120g	268	77
	ケーキドーナツ	1こ 50g	215	61
	どらやき	1こ 70g	199	57
	ポテトチップス	小1袋 30g	167	48
	スナック菓子(コーン)	30こ 30g	156	45
	せんべい	1枚 20g	76	22
	参考	おにぎり	1こ 120g	202
	バナナ	1本 100g	86	25

管理栄養士 大畑 洋子

しじみ

☆砂糖を使わない  
フルーツきんとん☆

#### 材料

- ・さつま芋 120g
- ・さつま芋マーガリン 小さじ1.5
- ・パイン缶汁 適宜
- ・パイン缶 スライス1枚
- ・りんご 1/8個
- ・キウイフルーツ 1/2個

#### 作り方

- ① さつま芋…皮をむいて1センチ厚さの輪切りにして蒸す  
熱いうちにマーガリンを加えてつぶす  
固いようだったら、パイン缶汁を適宜加える
- ② りんご、キウイフルーツを7mm角切りにし  
①に加え混ぜる

