

《きたかみ駅前内科クリニック 院内通信》

～ 令和2年・11月号 ～



●冬の感染症対策について

毎年、冬になるとインフルエンザをはじめとする、様々な感染症の流行が見られています。

前回の院内通信でもお伝えさせていただきましたが、未だ収束の兆しがみえない「新型コロナウイルス感染症」(COVID-19)の再流行も懸念されており、同時流行が起これば医療現場に大きな負担がかかり、治療される方々にとっても、大きな負担をかけることとなります。

重症化にならないよう、日ごろから「手洗い・うがい・マスク」で、しっかり予防していきましょう。

表1 インフルエンザと普通感冒(かぜ)

	インフルエンザ	普通感冒
症状	38℃以上の発熱 全身症状 悪寒、関節痛、倦怠感など 急激に発症	38℃未満の微熱 局所症状 鼻水、鼻づまり、くしゃみ、喉の痛みなど 比較的ゆっくり発症
流行時期	11月ごろから流行が広がり、 1～2月にピークを迎える	年間を通じて 散発的に生じる

表2 インフルエンザの重症化リスクが高いと考えられる方

- 65歳以上の高齢者
- 乳幼児
- 免疫不全状態の患者さん
- 慢性疾患のある人
(呼吸器疾患、心疾患、腎疾患、肝疾患、血液疾患など)
- 代謝異常(糖尿病など)のある人
- 妊婦(妊娠28週以降)



さかえ 2020.Vol.60 No.11 引用

●風邪症候群とインフルエンザの違い (呼吸器感染症)

①風邪症候群

鼻から喉にかけて(上気道)の粘膜にウイルスや細菌が感染するなどして生じる急性炎症の総称です。炎症が生じている部位によって様々な症状が現れ、重症化すると気管支炎や肺炎を起こす場合もあります。

「よく風邪を引いた」といいますが、この場合の風邪は「普通感冒」と示します。感染すると、鼻や喉の違和感に始まり、鼻水や鼻づまり、せきやくしゃみ、微熱などの症状が現れます。全身症状はほとんどなく、水分と栄養、睡眠をとって安静にしていれば一週間程度で自然に軽快しますが、咳症状が長引いたり、気管支炎や肺炎に移行することもあるため、注意が必要です。

普通感冒の治療は、前述のとおり安静にすることが一番です。

なお、抗生物質はウイルスが原因である風邪症候群には効果がありません。

②インフルエンザ

風邪症候群の一つで、インフルエンザウイルスに感染することで発症します。

毎年冬になると流行するのは季節性インフルエンザと呼ばれています。1～3日の潜伏期間後の後、急激な発熱(38℃以上)が生じ、悪寒や倦怠感、関節痛などの症状が現れます。喉の痛みや鼻水、咳などの症状が出現したり、下痢や嘔吐(おうと)などの消化器症状が現れることもあり、普通感冒よりも強い前症状が現れることが特徴的です(表1)。

インフルエンザウイルスは感染力が強く、軽快した後も周囲に感染させる可能性があるため、症状が治まった後も2日程度は外出を控えて、静養することを勧められています。ほとんどの方では、自然に回復しますが、高齢者や子供、持病をお持ちの方は危険度が高くなりますので、できるだけ早めに医療機関へ受診してください(表2)。

～ がんの早期発見に努めましょう ～

国立がん研究センターでは、糖尿病は全がんのリスクをおよそ20%の上昇させることが研究結果で報告されています。

「がん」は大きくなると採血検査でわからない事も多く、がんの早期発見のために定期的な受診をお勧めしています。

●腹部超音波

肝臓・膵臓・腎臓をはじめ、胆のう・脾臓のポリープ、腫瘍、結石、石灰化などの異常を調べることが出来ます。



●上部消化管内視鏡

(胃カメラ)

胃癌・食道癌の

早期発見になります。



●身体・心 よろこびレシピ● 管理栄養士より 「ごろごろ玉ねぎ・あったかポトフ」 「菊の花びら入り・雑穀ごはん」

●ごろごろ玉ねぎ・あったかポトフ 約56kcal/1人分



材料 4人分

玉ねぎ 小5~6個
 にんじん 中1本
 キャベツ(又は白菜) 3枚
 オリーブオイル(又はサラダ油) 大さじ2
 コンソメ 大さじ1
 塩・コショウ(省略可) 少々

作り方

①鍋にオリーブオイルを入れ、玉ねぎ・人参を軽くいためたら、お好みの大きさに切った野菜を全て入れる。(大きめに切ると大人のおもてなし向き、小さく切ると小さい子向き♪)
 ②オイルが全体に回ったら、かぶるくらいの水とコンソメをいれて、柔らかくなるまで煮ます。(スープは多めがおすすめですよん)

●菊の花びら入り・雑穀米 約270kcal/1人分

材料 2人前(ごはん)

米 0.9合
 雑穀米 10g
 紫菊の花びら 10g

作り方

お米を綺麗に研いたら、通常通り(1カップ)入れて炊くだけですよ

