

インフルエンザについて



小児科 部長 川村 研

■インフルエンザとは

インフルエンザウイルスによる感染症で急激に38.0℃以上の発熱、頭痛、関節痛などの症状で発症するもので、乳幼児やお年寄り、基礎疾患を持つ人では時に重症化し最悪の場合命に関わることもある怖い病気です。普通のいわゆる風邪と症状は似ていますが、全身の症状が強く急激に発症するのが特徴です。

■診断

インフルエンザの診断はウィルスの抗原を検出する迅速診断キットがすでに普及しており、臨床症状と併せて比較的容易に診断が可能です。迅速診断キットは現在13種類ほどがありますが、いずれも鼻腔の拭い液により約15分で診断が可能であり、またインフルエンザのA型、B型も判定が可能です。

■合併症

抵抗力の弱い乳幼児、高齢者や慢性基礎疾患有する人では肺炎や心筋炎、乳幼児では脳症などを併発することがあります。入院が必要となったり死亡したりする例もあります。

■治療

ほかの疾患同様、治療の基本は安静と休養、水分の十分な補給です。さらに最近では(1998年～)インフルエンザの特異的治療として抗インフルエンザウイルス剤が使用可

能となりました。いずれの薬もインフルエンザウイルスの増殖を抑えて治癒させてしまおうというものであり、発症後48時間以内に開始しないと効果はないといわれています。

■抗インフルエンザ薬服用の際の注意

妊婦や授乳婦に関しては慎重に投与することが必要で、一般的には治療上の有益性が危険性を上回ると判断された場合にのみ使用されることが多いです。また小児の使用に関しては2005年にタミフル内服後の異常行動と共に伴う死亡例が報告され、10代の小児、および1歳未満の乳児ではハイリスク症例をのぞき処方を差し控えるように勧告が出されました。それ以外の症例でもタミフル内服時は保護者が目を離さず一人にしないよう注意することとしています。また小児のインフルエンザによる発熱の場合、ライ症候群やインフルエンザ脳症などの発症の危険性があることから解熱剤としてアスピリンなどは使用しないことになっています。

■予防

予防の基本はうがい、手洗い、マスクの着用ですが、さらには有用なのは予防接種であり流行の前に(12月の前半までに)接種を済ませていくことが重要です。ワクチンは接種しても発症することがありますが、発症しても重症化させず合併症の発症を減少させるといわれています。またインフルエンザを発症している患者と同居するハイリスク症例に対してはタミフルを予防的に発症前に内服させることができます。(ただし健康保険の適応外です)

○おわりに

「インフルエンザは風邪の一種でたいしたことはない」という認識は間違っています。今後問題となりうる新型インフルエンザ同様、十分な警戒と理解が必要であると思われます。流行期にはしっかりと予防と早期受診を心がけましょう。

栄養科通信

食卓を健康食で彩る

毎日の食卓にお馴染みの人参は、今や一年中手に入りますが、本来の旬は11～12月まさにこれからの時期が旬となります。

人参は食卓を彩る役割をなすのはもちろんのこと、栄養成分としてはB(ベータ)カロチノイドが豊富で、ビタミンB1・B2のほか鉄分やカルシウムも含み、がん予防や、肌荒れなどにも効果があります。

鮮度の見分け方は、肌がぬめらかで、濃紅色のものが良質です。B(ベータ)カロチノイドが豊富な人は、油を使って調理すると吸収率が増すので、きんぴらやグラッセ、精進揚げなどのメニューがお勧めです。B(ベータ)カロチノイドの吸収率は生食だと8～10%、茹でると約30%、油で炒めると70～80%と順にアップしていきます。皮に近い部分にカロチノイドが多く含まれているので皮は出来るだけ薄くむきましょう。

肌寒くなるこの季節、人参ボタージュで身体の芯から暖まってみてはいかがでしょうか。

人参ボタージュ

レシピ(4人前)

- ニンジン……160g(1本) 玉ネギ……120g(1個)
ジャガイモ……120g(1個) トマト……160g(1個)
材料
<スープ>
・乾燥コンソメ12g・バター20g・水120cc
・生クリーム(植物性)40ml(好みでケイパー/ヤバセリなど)

○下準備

- ・ニンジンは皮をむき、縦半分に切って薄い半月切りにする。
・ジャガイモは皮をむき、半分に切って薄い半月切りにし、水に放つ。
・玉ネギは縦薄切りにする。

○作り方

- ①鍋にバターを中央で溶かし、玉ネギを透き通るまで炒め、ニンジン、ジャガイモ、トマトを加える。更に小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒め合わせる。
②スープの材料を加え、煮立てて火を弱め、アクを取りながら10分煮る。
③ミキサーにかけ、一度網を通して鍋に戻して火にかける。煮立つ直前で火を止め、塩、コショウで味を整える。
④器によそい、生クリームをかけ、好みでケイパー/ヤバセリをのせる。

○栄養成分

- エネルギー:140Kcal ○たんぱく質:2.2g ○脂質:8.2g
○炭水化物:15.0g ○食塩:1.5g

管理栄養士 松澤 恵奈

聖隸

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin

Nov.10.2008

vol. 52

発行者 南 昌平

11月号



県立千葉特別支援学校の生徒さんによる頒布会が行われました。心をこめて作り上げた作品が売れるとても喜び満面の笑みを浮かべていました。今回販売した、作品の一部は当院売店でも取り扱っております。

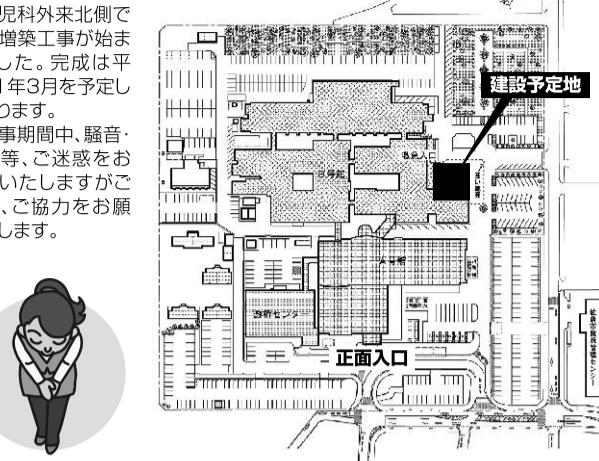
- * 新棟増築工事のお知らせ/
聖隸コミュニケーションセンターからお役に立つ商品情報
* 「冷え症について」* インフルエンザについて
* 各科外来担当および診療内容 * 健康診断はいかがでしたか?
* 栄養科通信「食卓を健康食で彩る」

聖隸佐倉市民病院

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2

Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8969 http://www.seirei.or.jp/sakura/

新棟増築工事のお知らせ



聖隸コミュニケーションセンターからお役に立つ商品情報

【お風呂用マットダイヤタッチのご紹介】
濡れた足元、浴槽内……と、お風呂には転倒の恐れがあります。滑り止めマットを敷いて、安全対策、安心してお風呂を楽しめましょう! そこで、今号ではすべらないお風呂用マットとして定評のある「ダイヤタッチ」をご紹介させていただきます。

■製品の特長
①表面・裏面と独自の加工「ダイヤカット」(意匠登録第1311474号)を施してあり、ステンレス製浴槽でも大丈夫です。
すべり止め効果も強力です。
②マイナスイオン、遠赤外線を放出するセシオンを練りこんでいます。
③自重で沈みます。
取付・取り外しが簡単(自沈式)
④フチを滑らかにカッティング。
つまづきにくく加工しています。(リニアブリーカッティング)

聖隸コミュニケーションセンターにてS4200円・M5200円・L5500円にて販売中です。是非お立ち寄りください。

Seirei Sakura Tsushin Nov.10.2008 vol.52

各科外来担当および診療内容

各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しくは外来の掲示案内、またはホームページをご覧下さい。

●月に1度、保健検査の提示をお願いいたします。

●受付時間 8:00～11:00(但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします)

●診療に関するお問い合わせ〈直通〉043-486-8111

●予約受付・変更………〈直通〉043-486-1155

月～金9:00～17:00(土は12:00まで)

●夜間受付………〈代表〉043-486-1151

●ホームページ http://www.seirei.or.jp/sakura/

総合内科	月	火	水	木	金	土
初 診	櫻庭 高岡 住吉 鈴木 館野	芦沼	——	——	——	——

○必要に応じて専門外来へ紹介いたします。

腎臓内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木 鈴井 藤井	田中(宏)	石尾	鳴海	——	長谷川

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	齋藤	——	佐藤	佐藤	住吉	——

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	佐々木	——	佐々木	下山	佐々木	藤原

循環器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 横山	石尾	鳴海	——	長谷川	——
午後 [予約]	横山	石尾	長谷川	——	横山	——
ペースメーカー外来[午後]	——	——	——	——	横山	——

健診後外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	——	——	——	——	光永	——

神経内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診 [予約制]	小川(喜)	溢谷	——	——	小川(患)	——

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	櫻庭 真崎	園部	真崎	真崎	受付 [10:00まで]	——

メンタルヘルス科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	——	——	中里	荒川	——	——

和漢診療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	——	笠原	[午後]	——	——	小川

緩和医療科	月	火	水	木	金	土

<tbl_r cells="7" ix="2" maxcspan="