

健康アドバイス

インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザの流行のピークは、例年12月から3月頃です。一般的に、普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳等の症状が中心です。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

一方、インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等全身の症状が特徴的です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。子どもではまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあります。

インフルエンザを予防する有効な方法としては、以下が挙げられます。しっかり予防をして、元気に冬を乗り切りたいですね。

岡山県南部健康づくり財団 保健師 後藤礼子

<インフルエンザの予防法>

① 流行前のワクチン接種

感染後に発病する可能性をさげたり、重症化防止に有効です。

② 飛沫感染対策としての咳エチケット

咳やくしゃみの小さな水滴（飛沫）にウイルスは含まれているため、かかった人はマスクをして周りの人への感染を防ぎましょう。

③ 外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いで、ウイルスを物理的に除去しましょう。また、アルコール製剤による手指消毒も効果があります。

④ 適度な湿度（50～60％）の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下します。加湿器などで湿度を保ちましょう。

⑤ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

日頃から身体の抵抗力を高めましょう。

雑記帳

おせち料理の由来



おせち料理は、季節の変わり目とされる。「節」に、神に供え物をし、宴を開くという宮中行事で用いられていた料理で「御節供料理」と呼ばれた。いつしか庶民の間にも浸透し、お正月の「おせち料理」として定着したと言われている。

今でもそうだが、昔の人々はおせち料理に、豊作や家内安全、子孫繁栄を願ういみを込めたのだ。料理の材料を見れば分かることだが、実に日本人らしいしきたりで面白い。

例えば、黒豆は、一年中「まめ」に働き「まめ」に暮らせるようにとの願いだ。数の子は、たくさんの卵があるところから、子孫繁栄の願いが込められている。

田作りには、豊作の願い、海老には腰が曲がるまでという長寿の願いであり、その赤色は魔よけの色と言われる。

また、昆布巻きは「よろこぶ」の語呂合わせからであり、きんとんは「金団」と書くところから、財産、富を得る縁起物とされている。

紅白なますは、紅白のおめでたい水引を表すという。

縁起を担ぐ日本人の粋な精神は謎かけを思わせる言葉遊びの世界であり、落語の世界を感じさせそれだけで愉快にさせてくれる。

正月は、おせちを肴に炬燵を囲み、気の合う仲間と熱燗を頂き、いい年であることをお互いに祈りながら過ごすのが一番だ。

(ひとり言)