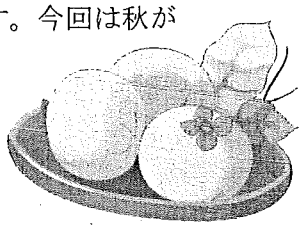
ほけんだより　11月

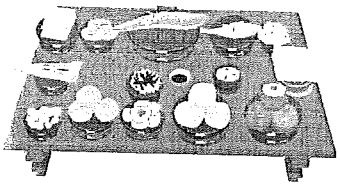
健康と食には密接な関わりがあり、旬のものは特に栄養的に優れています。今回は秋が旬の食べ物、特に「柿」についてご紹介したいと思います♪



秋が旬の食べ物

野菜・果物…柿、栗、イチジク、梨、ぶどう、サツマイモ、里芋、大根、松茸など。
里芋はイモの中で一番低カロリーで食物繊維が豊富に含まれています。また、大根はビタミンC、Dを多く含んでいます。

魚介類…かれい、このしろ、ほっけ、鮭、さば、秋刀魚、ヒラメなど。



秋刀魚はたんぱく質の質が優れていて、ビタミンＢ２なども多く含まれています。また、胃腸を温めて疲労を取るので疲れた体を回復するのに効果があります。

柿の栄養価

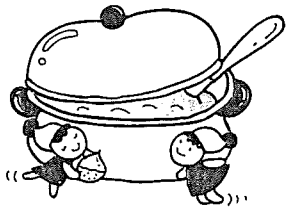
甘柿に含まれるビタミンCはレモンやイチゴに負けないほどで、他にもビタミンK、Ｂ１、Ｂ２、カロチン、タンニン、ミネラルなどを多く含んでいます。また、食物繊維も豊富です。

柿が赤くなると、医者が青くなる？

「柿が赤くなると、医者が青くなる」と言われます。
多くの人が聞いたことがある言葉だと思いますが、考えられる根拠は二つあります。

1．柿の季節は過ごしやすい陽気なため、体調が良くなり医者いらず。
2．柿はビタミンCが豊富なため、健康食品として体調維持に役立つ。

このように、栄養豊富な柿ですが、体を冷やしてしまうので、寒い日に食べ過ぎないよう気をつけて、味わいましょう☆

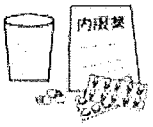


インフルエンザが流行しています

季節は秋から冬へと、気温もぐっと下がってきました。普通の風邪だけでなく、新型インフルエンザも猛威をふるっており、体調管理の徹底が必要となります。

そこで、今回はインフルエンザの治療薬についてと、これからの季節の体調管理のポイントをまとめました。

インフルエンザ治療薬「タミフル」とは？



■タミフルの効果は？

体内でインフルエンザウイルスが細胞の外へ出ようとするのを防ぐ働きをしてくれます。
そのため、ウイルスが大増殖せずに熱が下がっていきます。
感染からおよそ４８時間以内に服用しないとあまり効果がないと言われています。

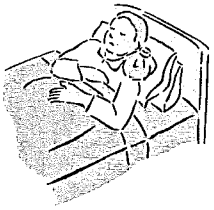
■タミフルの副作用はあるの？

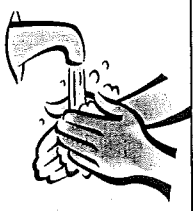
現在試験などで報告されている副作用としては、腹痛、嘔吐、下痢などがあり、また、ニュースなどでも話題になった異常行動もあげられています。しかし、未成年のインフルエンザ感染者に関しては、薬の服用有無に関わらず、一部の人に幻覚などの症状があらわれることが分かっています。
症状がでてから、４８時間以内は注意深く周りの人が見てあげることが重要になります。

体調管理のポイント！

1．十分な栄養と睡眠を

安静にして休んでおくのは医療上の基本原則です。朝・昼・夜の三食をきちんと取り、一日に最低６時間の睡眠をとるように心がけましょう。



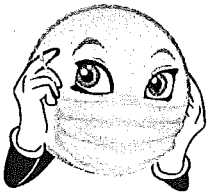


2．手洗い・うがいの徹底

外出後などは、様々な細菌が手などについています。手洗いは手のひらだけでなく指の間や爪の隙間までしっかりあらうようにし、うがいもなるべく消毒液を使うようにしましょう。

3．マスクを着用する

マスクの着用は、細菌を遮断することや喉の乾燥を防ぐのに効果的です。また、インフルエンザ対策としてもマスクをすることをおすすめします。



一人一人が自分の健康は自分で守るという意識を持って、行動することが大切です。
咳やくしゃみ、鼻水などの症状がある人は、マスクを着用しましょう