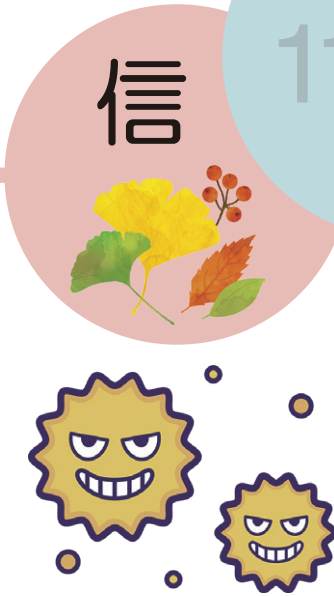


発行元：株式会社セイルズ 〒458-0021 名古屋市緑区滝ノ水 1-908 2F <https://sailz.jp/>



インフルエンザ 一問一答 ~その1~

インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。インフルエンザから一人ひとりを守るためには、まず、インフルエンザそのものを良く知る必要があります。

Q1 風邪とインフルエンザの違いは？

風 邪 鼻水やのどの痛みなどの局所症状。一年を通して罹患する。

インフルエンザ 38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状。主に1~2月に流行のピーク



Q2 インフルエンザはどうやってうつる？

主に、**飛沫感染と接触感染の2種類**があります。飛沫感染は、感染した人がせきをすることで飛んだ飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込むことです。感染した人がせきを手で押さえた後にドアノブなどに触れると、その触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着することがあります。その場所に別の人が手で触れ、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染します。これを接触感染といいます。



Q3 インフルエンザの予防は？

飛沫感染、接触感染といった**感染経路を断つことが大事**です。外出から帰ったら、手洗いうがいをおこなってください。**アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的**です。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めるなど、普段からの健康管理も大切です。予防接種も重要ですが、予防接種をしたからといって、必ずかからないわけではありません。発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。



※出典:厚生労働省、啓発ツール インフルエンザ一問一答 みんなで知って、みんなで注意!
https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/dl/leaflet20110208_01.pdf

労働安全衛生クイズ10

安全衛生活動における「KYT」の正式名称として正しいものは、次のうちどれでしょうか。

- ①空気感染予防訓練 ②空気を読む訓練 ③危険予知訓練

答え【 ③ 】

「KYT」は危険のK、予知のY、訓練(トレーニング)のTをとったもので、作業や職場に潜む危険性や有害性等の危険要因を発見し、解決する能力を高める手法です。

※「労働安全衛生広報」別冊 安全衛生クイズ「安全衛生キーワード編」より引用



【アルコール関連問題啓発週間】

毎年、11月10日から16日はアルコール関連問題啓発週間です。

お酒は国民の生活に豊かさや潤いを与えるものであり、私たちの生活に深く浸透しています。その一方で、不適切な飲酒はアルコール健康障害の原因となります。そして、アルコール健康障害は、本人の健康の問題であるだけでなく、その家族に深刻な影響を与えたり重大な社会問題を生じさせたりするおそれがあります。注意する点をおさえつつ、上手にお酒とつきあっていくようにしましょう。



上手にお酒とつきあう方法

1 適量飲酒にする

通常のアルコール代謝能を有する日本人における「節度ある適度な飲酒」の量は、日平均純アルコールで約20g程度とされています。しかし、女性は男性と比べてアルコール分解速度が遅く、血中のアルコール濃度が高くなりやすい傾向があります。そのため、女性は男性の2分の1~3分の2程度が望ましいとされています。



2 休肝日をつくる

週に何日かはお酒を飲まない日を設けて、肝臓などの臓器を休ませましょう。毎日お酒を飲む習慣がある場合、まずは週1日から始め、できれば連続して2日以上休肝日を目指しましょう。



3 妊娠中や授乳中の女性の飲酒は控えましょう

アルコールは、胎児や乳児の健康に影響を及ぼします。妊娠中や授乳中の女性、また、これから妊娠しようとしている女性は、飲酒しないようにしましょう。



純アルコール20gに相当する酒量

 ビール(5%) ロング缶1本 (500ml)	 日本酒 1合 (180ml)	 ウイスキー 1杯 (60ml)	 焼酎(25度) グラス2分の1杯 (100ml)	 ワイングラス 2杯弱 (200ml)	 チューハイ(7%) 缶1本 (350ml)
---	---	--	---	---	--

10月のトピックス

<p>令和5年 秋季全国 火災予防運動 11月9日~15日 (参考HP:総務省消防庁)</p> 	<p>医療安全推進週間 11月19日~25日 (参考HP:厚生労働省)</p> 	<p>インフルエンザの発生状況 (参考HP:愛知県衛生研究所)</p> 	<p>新型コロナウイルスに 関する情報 (参考HP:厚生労働省)</p> 
---	---	---	--

朝食レシピ 和風きつねうどん



【材料】1人分

- ・豚薄切り肉 ----- 30g
- ・長ネギ ----- 適量
- ・油揚げ ----- 1/2 枚 (20g)
- ・冷凍うどん ----- 1 玉
- ・生姜(すりおろし) ----- 1/2 かけ
- 水 ----- 150cc
- 昆布(千切り) ----- 1x5cm
- しょうゆ ----- 大さじ 1/2
- みりん ----- 大さじ 1/2
- カレー粉 ----- 大さじ 1
- 片栗粉 ----- 小さじ 1/2
- ・かつおぶし ----- 1 パック

【作り方】

- ①鍋に豚肉・油揚げ・長ネギを入れ、片栗粉を振りかけながら軽く炒める。
- ②①に A を加えて溶けるまでよく混ぜる。
- ③冷凍うどんは電子レンジで解凍しておく。
- ④沸騰したら③を加え、かつおぶしをトッピングしてできあがり。

【栄養士のひとことコメント】

生姜とカレーのスパイスが体を温め、代謝を高めてくれます。カレースパイスの中のカルダモンやターメリックには、脳を活性化し集中力を UP させる働きもあり、寝起きの頭をスッキリさせてくれます。これを食べれば朝から活発に動けそうですね！

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	鉄	食塩相当量
410	16.2	12.6	58	5.5	158	5.9	2.1