

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2~

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ことが必要です。

Q1 インフルエンザが重症化しやすい人は？

注意が必要なのは、**高齢者、乳幼児、妊婦中の方、慢性心疾患や糖尿病**といった持病のある方。通院中や治療中の方は、主治医に相談するようにしましょう。



Q2 インフルエンザにかかったら、気をつけることは？

まず第一に、「**他の人にうつさない**」ことが大事です。

- ☑ 同居する他の家族、特に重症になりやすい高齢者などにはなるべく接触しないよう心がけましょう。
- ☑ 療養している部屋の定期的な換気を心がけましょう。
- ☑ せきが出るときは、マスクをつけましょう。
- ☑ 熱が下がったあとも、2日程度は他の人にうつす可能性がありますので注意が必要です。



Q3 正しい咳エチケットとは？

せきやくしゃみをするときは、飛沫に病原体を含んでいるかもしれないので、気をつけましょう。

正しいマスク装着方法



- ① 鼻と口の両方を確実に覆う
- ② ゴムひもを耳にかける
- ③ フィットするように調節する

効果のないマスク装着の例



- ① 鼻の部分に隙間がある
- ② あごが大きく出ている
- ③ マスクのサイズがあっておらず隙間が多い



※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11

安全で健康な職場づくり、生産性の向上を目指す「4S」活動は、**整理・整頓・清掃・【 】**の4つを実施することを言う。

- ①清潔 ②整備 ③節約

答え【 ① 】

整理、整頓、清掃、清潔の4つのSから4Sと言います。この4Sに「しつけ」を加えた5Sも普及しています。

※「労働安全衛生広報」別冊 安全衛生くイズ「安全衛生キーワード編」より引用



餅の窒息事故は1月に集中しており、特に三が日に集中しています

餅が喉に詰まったときの正しい応急手当の方法は？

餅を喉に詰まらせた場合、気道が塞がれて、窒息してしまう恐れがあります。そのようなときは、周りの人が直ちに詰まらせた餅を取り除くこと(気道異物除去)が必要です。

餅を喉に詰まらせたときのサイン

次のような症状があるときは、異物が喉に詰まった(気道閉塞)が疑われます。

- 咳込んだり、苦しそうにしている。
- 声を出せず、喉をつかむ動作をする(窒息のサイン(チョークサイン))
- 顔色が悪い。



餅を喉に詰まらせたときに、まず行うこと

呼びかけてみて、まず、声が出せるかどうか確認し、声が出せない場合は、喉に詰まった餅の除去が必要です。咳をすることが可能であれば、**できるかぎり咳をさせます**。強い咳をすることもできないときには**窒息と判断**し、大声で助けを呼んで周りの人に**119番通報**や**AEDの搬送を依頼**します。そして、直ちに気道異物除去を行います。救助者が1人の場合、餅を詰まらせたかたに反応がある間は、**119番通報よりも異物除去を優先**してください。呼びかけに反応がない場合、また、応急手当の間に反応がなくなった場合は、直ちに**心肺蘇生の手順を開始**してください。



気道異物除去の方法

①背中を強く叩いて詰まったものを吐き出させる「背部叩打法(はいぶこうだほう)」

背中を力強く叩いて詰まったものを吐き出させます。手のひらの付け根部分で左右の肩甲骨の中間あたりを、数回以上力強く叩きます。

②相手の上腹部を手前上方に強く突き上げて、喉に詰まった餅を取り除く「腹部突き上げ法(ハイムリック法)」

背部叩打法で餅が出てこないときは、次に「腹部突き上げ法」を行います。ただし、この方法は、**乳児や妊婦、高度肥満のかたには行ってはいけません**。相手の上腹部を手前上方に強く突き上げて、喉に詰まった餅を取り除く方法です。相手の後ろにまわり、両方の手を脇から通し、ウエスト付近に手を回します。一方の手で握りこぶしをつくり、その親指側をへそより少し上に当てます。その握りこぶしをもう一方の手で握って、すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げます。

餅を喉に詰まらせないようにする4つのポイント

① 餅は小さく切って、食べやすい大きさにしましょう

高齢者はかむ力や飲み込む力が弱いため、餅はあらかじめ食べやすい大きさに小さく切っておきましょう。

② 先にお茶や汁物を飲んで、喉を潤しておきましょう

餅を食べる前に、先にお茶や汁物などを飲んで、喉を潤しておきましょう。ただし、餅がうまく飲み込めないからといって、お茶などで無理やり流し込もうとするのは危険です。お茶や汁物はあくまでも唾液の補助と考えましょう。

③ 急いで飲み込まず、ゆっくりとかんでから飲み込みましょう

餅を食べるときは、少量ずつ口に入れ、よくかんで食べましょう。よくかむことによって、唾液の分泌も促され、スムーズに飲み込めるようになります。口の中の餅を全て飲み込んでから、次の餅を口に入れるようにしましょう。

④ かむ力や飲み込む力が弱い高齢者などと一緒に食事をする際は、食事の様子を見守るなど注意を払いましょう

少なめの量を口に入れているか、しっかりかんで食べているかなど食事の様子に注意を払い、見守りましょう。



※政府広報オンライン「餅による窒息に要注意!喉に詰まったときの応急手当は?」<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202212/2.html>を加工して作成

■12月のトピックス

令和5年度 年末年始防災運動
令和5年12/1～令和6年1/15
出典HP(中災防)
<https://www.jisha.or.jp>



インフルエンザの発生状況
出典:愛知県衛生研究所



新型コロナウイルスに
関する情報
(参考HP:厚生労働省)



からだを温める食事

自律神経が乱れ、血行不良になって起こる冷え性…栄養バランスの良い食事と体を温める食べ物で改善します。

症状

血行が悪くなって体の末端が冷たくなります。特に冷えるのは、手・足・腰。ひどくなると頭痛やめまいも…



要因

- ✓ 自律神経の乱れ
- ✓ 筋肉量が少なく体温調節ができていない
- ✓ エアコンやきつい下着による血行不良

食事対策



1 5大栄養素をバランスよく

主食・主菜・副菜がそろったバランス献立が基本。血行促進でからだを温めるのに確実な近道です！

2 体を温める食べ物を選ぶ

とうがらしに含まれるカプサイシンや、加熱したショウガに含まれるショウガオールには、体をポカポカと温める働きがあります！



3 体を冷やす食べ物は加熱調理

体を冷やす食べ物は、温めて食べると逆の作用にはたります。煮る・焼く・蒸す…などして加熱調理で温めて食べましょう。



朝食レシピ

忙しい朝にオススメの朝食レシピをご紹介します、ぜひ試してみてくださいね！

かぼちゃコーンポタージュ



■材料 (1人分)

- ・かぼちゃ 1片 (50g)
- ・ブロッコリー 1房 (15g)
- ・クリームコーン 1/2 缶 (100g)
- ・冷凍コーン 大さじ 3
- ・ベーコン 1 枚
- ・牛乳 100cc
- ・水 50cc
- ・塩、こしょう 少々

エネルギー
288

たんぱく質
11.2

脂質
7.7

炭水化物
43.5

食物繊維
5.4

カルシウム
136

鉄
1.6

食塩相当量
3.2

■作り方

- ①かぼちゃは 2cm 角に切って茹で、軟らかくしておく。
- ②ブロッコリーも 2-3 等分に切って茹でておく。
- ③牛乳・水・クリームコーンを小さめの鍋に入れ、①②の具材とともに火にかけて混ぜる。
- ④沸騰したら、塩・こしょうで味を調えてできあがり。



栄養士からのひとことコメント

低カロリーだけど、野菜や乳製品が入っているので、必要な栄養をバランスよく摂ることができます。コーンポタージュにかぼちゃが加わることで、グッと旨みが増して、ごく少量の塩こしょうを足すだけで味が決まります。胃腸に優しいスープです。

長いものオーブン焼き



■材料 (1人分)

- ・長芋 (いちよう切り) 60g
- ・白ネギ (ななめ切り) 30g
- ・しめじ 40g
- ・えび 40g
- ・ほうれん草 60g
- ・とろけるチーズ 適量
- ・牛乳 300cc
- ・小麦粉 30g
- ・バター 大さじ 1
- ・塩こしょう 少々

エネルギー
574

たんぱく質
35.7

脂質
26.6

炭水化物
54.9

食物繊維
5.5

カルシウム
510

鉄
3.1

食塩相当量
2.9

■作り方

- ①材料を切り、しめじは小房に分け、白ネギは斜め切りにする。
- ②えびは殻をむいて 2 枚におろし、背わたを取って半分に切る。
- ③ほうれん草は軽く茹でて 2-3cm に切る。
- ④長芋、ねぎ、しめじ、えびをフライパンで軽く炒める。
- ⑤シェイカーで、牛乳・小麦粉・バターをシェイクし、火にかけてとろみがついたら塩こしょうで味付け。
- ⑥グラタン皿に③④と⑤を入れ、チーズとパン粉を振りかけ、オーブン (230℃) で 7-8 分こんがり焼いたらできあがり。



栄養士からのひとことコメント

長いものホクホクした食感を楽しめます。カリウムが多く含まれているので、摂りすぎたナトリウムを排出してくれます。そのほかのビタミン B 群、ビタミン C、食物繊維などをバランスよく含んでいます。また、牛乳やチーズ、ほうれん草などから Ca を多く摂ることができ、朝食はこれ 1 品で OK です！