

冬はどうなる?新型コロナウイルス

★要注意! コロナとインフルの症状はよく似ている★

◎頻度が高い ○よくある △ときどきある ×稀

病名	新型コロナ	かぜ	インフルエンザ
症状	・軽症～重症 まで幅広い ・季節は不明	・緩徐に発症 ・年中みられる ・だらだら続く	・突然の発症 ・冬に多い ・通常5～7日で 軽快
発熱	平熱～高熱	平熱～高熱	高熱
咳	◎	◎	◎
咽頭痛	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛 筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○ 特に小児
くしゃみ	×	◎	×



2019年末から発生した新型コロナウイルスが未だ世界中で猛威を振るっている状況ですが、これから冬本番となる日本はインフルエンザ流行期にも入っていきます。手洗い・うがい・マスク着用などを基本に今後もしっかりと予防をしていきましょう。

★重症化する人や死亡する人の割合★

年齢によって異なり、高齢者は高く、若者は低い傾向にあります。



30代と比較した各年代の新型コロナ重症化率



重症化しやすい基礎疾患

- ・慢性腎臓病
- ・慢性閉塞性肺疾患 (COPD) ・糖尿病
- ・高血圧 ・心血管疾患 ・肥満 (BMI30以上)

★感染リスクが高まる「5つの場面」★

- 場面① 飲酒を伴う懇親会等
- 場面② 大人数や長時間におよぶ飲食
- 場面③ マスクなしでの会話
- 場面④ 狭い空間での共同生活
- 場面⑤ 居場所の切り替わり



★感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫★

【利用者】

- ・飲酒をするのであれば① 少人数・短時間で、② なるべく普段一緒にいる人と、③ 深酒・はしご酒などはひかえ、適度な酒量で。
- ・箸やコップは使い回さず、一人ひとり。
- ・座の配置は斜め向かいに(正面や真横はなるべく避ける)
- ・換気が適切に行われているなどの工夫をしている、ガイドラインを遵守したお店で。
- ・体調が悪い人は参加しない。



【お店】

- ・利用者に上記の留意事項の遵守や接触者アプリのダウンロードを働きかける。
- ・ガイドラインの遵守を。

厚生労働省「新型コロナウイルス感染症の「いま」についての10の知識」参照

他の人に感染させてしまう可能性がある期間は、**発症の2日前から発症後7～10日間程度**とされています。

免疫力アップの鍵は生活習慣!!

日常生活のちょっとした心掛けで、免疫力を高めることができます。特に鍵をにぎるのは運動や睡眠、笑い(ストレス解消)そして**食事**です。たんぱく質とビタミンやミネラルを十分にとり、バランスの良い食事で感染症に負けない身体づくりをしましょう。

食事

運動

睡眠

笑い



免疫に関係する細胞は体中にありますが、約6割が腸にあると言われます。栄養バランスの取れた食事はもちろん、腸内環境を整えてくれる食事が大切です。

免疫力を高めると言われる栄養素は

1) グルタミン酸(大豆、肉、魚、卵等に多く含まれる)

免疫に関わる細胞のエネルギー源。細胞が腸の中で働く時に使われます。

2) ビタミン類

免疫に関する細胞を強化したり、血行をよくする効果があります。

3) 食物繊維

腸内の健康を保つ腸内細菌の栄養となります。また便通をよくする役割もあります。



旬の食材には免疫力をアップする栄養素がたっぷり。これからおいしくなる冬野菜を上手に組み合わせておいしく健康的に味わいましょう。

今月のレシピ

鮭とかぶのペペロンチーノ



<材料> (1人分)

- スパゲティー70g・鮭切身70g・かぶ60g・かぶの葉20g・しめじ20g・にんにく1/2片・唐辛子1/2本・塩1g・黒こしょう適宜・オリーブオイル大さじ1弱

<作り方>

- ① 鮭は一口大。しめじは小房に。かぶは皮付きで、薄く切る。かぶの葉は2cmに切る。にんにくはみじん、唐辛子は小口切り。
- ② スパゲティーを茹でる。茹で時間が違うので注意。
- ③ フライパンにオイルを敷き、にんにくと唐辛子を入れ加熱する。
- ④ ③に鮭としめじ、かぶを入れ炒める。
- ⑤ ④に茹でたスパゲティーを入れ手早く混ぜる。仕上げにオリーブオイルをかけ、良く混ぜる。※塩鮭の場合塩の量を調整しましょう。

栄養価: エネルギー: 450kcal 蛋白質: 25g 脂質: 11g 食塩: 1.1g

鮭はグルタミン酸やビタミン類が豊富でEPAやDHA等の脂肪酸もバツグンです。きのこ類は食物繊維が多く、うまみ成分のグルタミン酸も含まれるため免疫力アップに効果的!!

鹿児島厚生連病院
健康支援課
〒890-0062
鹿児島市与次郎1丁目13番1号
TEL 099-806-1101
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご意見やご質問を
お待ちしております。

