



インフルエンザがもう流行の兆し？

■都内でインフルエンザの流行開始

都内のインフルエンザ定点医療機関からの第38週(9月16日から9月22日)の患者報告数が、流行開始の目安となる定点当たり1.0人を超えました。

インフルエンザは例年12月から3月にかけて流行しますが、今シーズンは早めの注意が必要です。

今後、本格的な流行が予想されるため、インフルエンザにかからない、感染を広げないための対策を一人ひとりが心がけてください。(東京都2019年09月26日 福祉保健局)

■南半球との交流が拡大

実はインフルエンザの流行は、世界中を「循環」して日本の冬場に北半球、夏場に南半球で流行するそうです。つまり、1年をかけて、北半球から南半球を「往復」します。

この結果、その途上にある熱帯や亜熱帯は半年に1度のペースで年に2回流行しますが、近年、この状況に変化が生じています。原因はグローバル化の加速で、とくに注目すべきは、夏休み期間の7～8月には多くの日本人が海外に出かけ、海外からも旅行者が押し寄せることでインフルエンザを海外から日本に持ち込むことだといわれています。

ポイントは南半球との交流が拡大しており、この時期、南半球はインフルエンザ流行の真っ最中にあたります。

日本政府観光局によれば、今年の7～8月にオーストラリアから6万1900人が入国していて対前年比7.4%の増加だそうです。また日本人もオーストラリアに出かけます。

日本とシドニー間の航空機での所要時間は10時間程度でインフルエンザ感染の潜伏期は1～3日間程度ですので、オーストラリアで感染した人が発症する前に入国あるいは帰国してもおかしくありません。

南半球はオーストラリア以外にも、ニュージーランドや南米、さらにアフリカでも近年、交流は加速しています。ラグビーワールドカップが開催されている今年はさらに注意が必要といえます。

そして来年は東京五輪の開催を控えていてその規模はラグビーワールドカップとは比較になりません。インフルエンザを含め、さまざまな感染症が海外から日本に持ち込まれるかもしれません。

■予防対策のポイント

①こまめに手を洗いましょう。

②規則正しい生活を送って十分な休養をとり、バランスのとれた食事と適切な水分の補給に努めましょう。

③普段から一人ひとりが咳エチケットを心がけましょう。

④室内の適度な加湿(概ね湿度50～60%)と換気を行いましょ。

⑤インフルエンザワクチンの接種について、かかりつけ医等と相談しましょう。

《咳エチケット》～感染拡大を防ぐために～

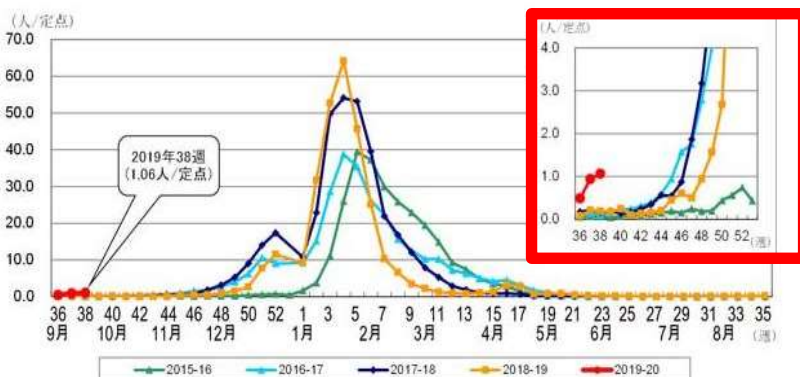
○せき・しゅみの症状がある時は、マスクをしましょう

インフルエンザの発生状況

▶ 都内419か所のインフルエンザ定点医療機関からの第38週(9月16日から9月22日)の患者報告数は1.06人/定点(週)です。

▶ 今シーズン(2019年9月2日以降)において、都内の学校や社会福祉施設等で発生したインフルエンザ様疾患の集団感染事例は、9月22日までに55件報告されています。

都内におけるインフルエンザ患者報告数(インフルエンザ定点報告) 過去5シーズン



上記データは、都内のインフルエンザ定点医療機関から報告された患者数を報告機関数で割ったものです。

東京都福祉保健局ホームページより

秋編！

★ 脳トレクイズ ★

答えはページ下段にあります

- ① 秋に上陸することが多い台風が向きを変える場所をなんというでしょうか？
① 転換点 ② 転向点 ③ 転移点
- ② 秋の乾燥した日に衣類や書類の虫干しをすることをなんというでしょうか？
① 土用干し ② 秋分干し ③ 立秋千し
- ③ 秋はコメの収穫時期です。近年、コメ生産量が伸びてきた北海道で作付け面積がもっとも大きい品種はどれでしょうか？
① きらら397 ② ななつぼし ③ ゆめぴりか
- ④ 秋の味覚である栗の生産量が日本一の県はどこでしょうか？
① 栃木県 ② 茨城県 ③ 長野県
- ⑤ 秋の味覚であるサツマイモの普及・栽培を行った江戸時代の学者は誰でしょうか？
① 新井白石 ② 平賀源内 ③ 青木昆陽

簡単

レシピ

～蓮根と砂肝の食感が楽しい♪～

蓮根と砂肝のきんぴら

【材料】(2人分)

蓮根100g・砂肝100g・しらたき100g・ごま油大さじ1・しょうが10g・鷹の爪(輪切り)少々・いりごま適量

【調味料】

砂糖小さじ1～大さじ1・酒大さじ1・酢小さじ1・醤油大さじ1～

【作り方】

- 1.しらたきはさっとゆでてあく抜きし水気を切って食べやすい長さに切る。蓮根は皮つきのまま薄くスライスする。
- 2.砂肝は気になるようなら白い部分を切り取り半分に切ってからさらに2～3等分にスライスする。しょうがは千切りにする。
- 3.フライパンに油を熱ししょうがと砂肝を炒める。砂肝の色が変わったら蓮根としらたきを加えてさっと炒める。
- 4.調味料を加えて強火にし汁気がなくなるまで混ぜながら炒め煮にする。火を止めごまを振って完成。



【ポイント】

- ・蓮根の食感を活かすためにあまり炒めすぎずすぐに調味料を加えます。
- ・蓮根が柔らかいほうがお好みの場合はしっかり火が通るまで炒めて調味料を加えた後は弱火でじっくり煮

♡ お気軽にお立ち寄りください ♡

やさしい手仙台ケアセンター宮城野

ホームページ <http://www.yasashiite-sendai.jp>

TEL 388-8221 FAX 388-8222



【ホームページ】



① ② ③ ④ ⑤