

## 12月のカレンダー

7日 大雪  
22日 冬至  
23日 天皇誕生日  
25日 クリスマス  
31日 年越し

30日～1月3日まで

お正月休み



## 12月



紅葉に雪景色、一気に冬の装いになりました。今年もはや年の瀬となり、町はイルミネーションに彩られ、様々な行事で賑わいが増します。一年を振り返りいろいろな思いが去就しますが、まずは無事に健康に暮らせたことに感謝。一年をあらわす流行語大賞の30語がノミネートされていますが、どれもインパクトに欠けます。個人的にはJアラートかな？トランプ大統領と北朝鮮に関するニュースはほぼ毎日ありました。医療界では、高齢化に伴う社会保障費関連の自然増を抑えることが、財務省の来年度予算の大前提であり、診療報酬の医療介護同時改定がその矛先になっています。漸次その改定事項が明らかになってきますが、地方の小病院にとっては厳しい改定となりそうです。

## 風邪とインフルエンザの違い

	風邪	インフルエンザ
原因	200種以上のウイルス	インフルエンザA・B
発症時期	1年を通じて発症	主に冬に流行
症状や進行	鼻や喉などの局所 ゆるやか	全身症状を伴う 急激
主な症状	微熱・くしゃみ・咽頭痛・鼻水・鼻づまり・咳・痰	風邪症状・38℃以上の発熱・関節痛・筋肉痛・頭痛・倦怠感・食欲不振・胃腸症状

## 診察室より

## 風邪とインフルエンザ

風邪は、「かぜ症候群」と呼び、鼻や喉、咽頭などが炎症を起こし、その原因は主としてウイルスです。私たちの周辺には常に多くのウイルスが存在し、感染のリスクにさらされています。疲労やストレス、睡眠不足などで免疫力が低下すると、ウイルスの増殖力に勝てず風邪やインフルエンザを発症してしまいます。風邪のウイルスは200種類もあるといわれ、症状は鼻水や鼻づまり、咳やくしゃみ、のどの痛み、寒気、発熱などです。通常風邪症状に加えて、38℃以上の高熱・関節痛・筋肉痛・頭痛・全身倦怠感・食欲不振・胃腸症状などの全身症状が伴う場合はインフルエンザを疑います。インフルエンザウイルスは、A型、B型、大きく分類されますが、迅速検査キットでウイルスの有無が検査でき、有効な抗インフルエンザ薬があります。インフルエンザは脳炎や異常行動などの合併症に注意が必要ですが、通常風邪でも「風邪は万病のもと」といわれるように、無理や油断は禁物です。十分な休息や栄養で体力を保ち、持病の悪化や重症化を防ぐことが大切です。

—ミニ知識—

## 今月の栄養教室

テーマ：「骨粗鬆症と食事について」

日時：12月25日（月）

11:40～

場所：1階食堂

## 冬野菜で寒い冬を乗り切ろう

一段と寒さが厳しくなり、本格的な冬の到来ですね。今回は栄養と美味しさがいっぱい冬の旬の食材をご紹介します。

- ① 大根：根には消化酵素のアミラーゼを豊富に含むたんぱく質の消化を促進して胸焼けや胃もたれ、二日酔いなどに効果を発揮します。また、皮の部分にはビタミンCが多く、葉の部分にはβカロテンやビタミンC、カルシウムなどが豊富に含まれています。
- ② 白菜：白菜の芯にはビタミンC、カルシウム、βカロテンが含まれ、体を温める作用があります。ビタミンB1が多く含まれる豚肉と合わせると風邪予防にも効果が期待できます。
- ③ 小松菜：ほうれん草の5倍のカルシウムを多く含みます。ビタミン類も豊富で、特にビタミンA・Cは小松菜100gで1日の所要量を満たすことができます。

また豊富なβカロテンは、抗酸化作用や粘膜強化にも効果があります。他にもほうれん草など、今が旬の食材を日々の食生活に取り入れ、元気に冬を乗り切りましょう！



管理栄養士 河内

どなたでもご参加ください。

患者様からのご意見・ご投稿をお待ちしています。