





学級閉鎖等が出始めており、報告されている患者さんの数も全国的に少しずつ増え始めてきています。例年、1月から3月がインフルエンザの患者数がピークを迎えるため、これからの時期は十分に気をつけていく必要がありますが、効果的な予防方法を以下に挙げてみますので、是非参考にしてみてくださいと思います。

【予防策1】

流行前のワクチン接種

感染を完全に防ぐことはできませんが、かかった場合の重症化を防ぐ効果があると言われています。ワクチンは接種後1か月程度経過した頃から効果が出ますので、流行期から逆算して12月前半までには接種することをお勧め致します。

【予防策2】

手洗い

ウイルスは咳やくしゃみだけでなく、手を介しても感染する恐れがありますので、こまめに手洗いをすることが非常に大切です。特に、外出から戻った時や、食事の際の手洗いを忘れずに行いましょう。

【予防策3】

適度な湿度の保持

冬場の空気の乾燥が、のどの粘膜を傷め、インフルエンザにかかりやすくなるといわれています。加湿器等を用いて、適切な加湿を保つことも効果的です。

【予防策4】

十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

感染から体を守るのに必要な抵抗力を高めるため、十分な休養とバランスのとれた食事を日頃から心がけましょう。

【予防策5】

人混みや繁華街への外出を控える

人混みには出かけないことが一番の対策となりますが、年末年始を迎えるにあたり、人混みに出かける機会はどうしても多くなってしまう可能性があります。そのような場合には、マスクを着用する、まめに手を洗う等の対策を行いましょう。(引用・参考文献：厚生労働省ホームページ インフルエンザ対策)



今月の一品料理

カリフラワーのピクルス

栄養管理室

<材料(4人分)>

カリフラワー	1株(約400g)
酢	1カップ
白ワイン	1/4カップ
水	3/4カップ
砂糖	大さじ4
塩	小さじ1/4
唐辛子	1本
ローリエ	1枚
黒こしょう(ホール)	小さじ1
クローブ	1粒

作り方

カリフラワーは小房に切る。大きい房は半分にする。  
鍋に調味料、香辛料を入れ一煮立ちさせ、火を止める。  
にを加え、荒熱がとれるまでそのままにしておく。  
荒熱がとれたを冷蔵庫で一晩ねかせたら出来上がり。

カリフラワーの旬は12〜2月です。生のままだとすぐにつぼみが開いてしまうので、保存する際はできるだけ早く下ゆでをしてから保存するようにしましょう。カリフラワーに豊富に含まれているビタミンCは、加熱しても他の野菜より減少しにくいので、風邪や肌荒れの予防に役立ちそうです。食物繊維も豊富なので便秘の予防にも有効です。その他、イソチオシアネートというがんの予防に効果的と言われている栄養成分も含まれています。

今回の1品料理は、冷蔵庫で1週間程度は保存できるので、常備菜としても利用できます。是非、お試しくください。

栄養管理室では、患者さまの個人栄養相談を行っています。個々の病状にあったお食事のアドバイスをさせて頂いております。ご希望のある方は主治医にご相談ください。



【エネルギー 1人前 94kcal】

12月集団指導のご案内

減塩教室(第3木曜日)

午後2時から 第4会議室

15日

「気になる!? 気にならない!? 外食の塩分量」 管理栄養士

糖尿病教室(第1〜3金曜日)

午後3時から 第4会議室

2日

「糖尿病とは...原因・症状・合併症など」 内科医師

9日

「食事療法、3日坊主を卒業しよう!」 管理栄養士

16日

「糖尿病の薬って何があるの? インスリン注射って不安...そんな疑問に薬剤師がお答えします。」 薬剤師

<インフォメーション>

電話予約の受付時間(診療予約センターより)

電話番号 029-826-6471(直通)  
受付時間 平日 12時30分~16時まで

MRI検査予約について(放射線科より)

当院では、MRI検査を休日に実施することができます。ご希望の方は、主治医にご相談ください。

脳ドックのご案内(放射線科より)

【土曜日・日曜日のみ実施しております!】

電話番号 029-822-5050(代表)  
(内線 3360)  
料金 19,000円(自費診療)

禁煙外来のご案内(呼吸器科より)

受付時間 水曜日:13:30~(完全予約制)  
担当 呼吸器科医師 菊池 教大  
費用 1クール通院5回 保険適応(要件有り)  
3割負担で合計6,500円程度  
初診もしくは3年以上受診がない場合は、別に3,150円掛かります。

公開市民講座のお知らせ

会場/地域医療研修センター講堂

日時/12月15日 14時00分

国立霞ヶ浦病院

60年の軌跡(再)

小児・周産期診療部長 山口 真也

看護公開講座の案内

会場/茨城県南生涯

学習センター小講座室4

(土浦市大和町9番1号)

ウララビル5階

日時/12月2日 14時~15時

「手洗いで守ろう家族の健康」

感染管理認定看護師 菅野 勝司

【参加費】 無料

【定員】 18名

電話でお申込みください。

029-822-5050

(内線3101 小沼まで)

