

かすみがうら

インフルエンザの流行は

2月がピーク！ 今からでも

間に合う感染予防対策

感染管理認定看護師 副看護師長 菅野勝司

最も流行する時期を迎えました。例年2月の第1週目頃が流行のピークとなっていますが、まさに今が最も危険な時です。

【感染予防策 その1】

手洗いをしましょう！

感染予防策として、やはり『手洗い』が大切です。手洗いは、全ての感染症に対し最も効果のある予防策で、インフルエンザに対しても例外ではありません。

インフルエンザは、咳やくしゃみなどが感染経路として言われていますが、ドアノブや電車のつり革など、感染者が触った物を介して感染が広がっています。また、特に念入りに手を洗う前もわかつています。自宅に帰った時や食べ物を食べる前は、特に念入りに手を洗うよう

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



石鹼は、固形やポンプ式、泡タイプ、そして薬用など様々な種類がありますが、特に種類にこだわる事はありません。ご自分の手に合った洗いやすい物をご使用下さい。大事なのは、一日に何度も手を洗う癖を付けることです。最近は、手指消毒用アルコールが販売されるなど、手を清潔にする選択肢も広がってきていました。手洗いがすぐに行えない時、例えば外出先などではアルコール消毒液を用いるなど、それぞれの場面に応じて使い分けて良いでしょう。

【感染予防策 その2】

適切な湿度を保ちましょう！

手洗いは、水だけでも良いですが、石鹼を使うことでより強力な洗浄効果が生まれますので、よりきれいに洗い流すために、是非石鹼を使って手洗いをする事を心がけましょう。使用する

にしてください。万が一、インフルエンザにかかったご家族を見た場合も、看病の後に忘れずに手を洗うようにしましょう。

手洗いは、水だけでも良いですが、石鹼を使うことでより強力な洗浄効果が生まれますので、よりきれいに洗い流すために、是非石鹼を使って手洗いをする事を心がけましょう。使用する

石鹼は、固体やポンプ式、泡タイプ、そして薬用など様々な種類がありますが、特に種類にこだわる事はありません。ご自分の手に合った洗いやすい物をご使用下さい。大事なのは、一日に何度も手を洗う癖を付けることです。最近は、手指消毒用アルコールが販売されるなど、手を清潔にする選択肢も広がってきていました。手洗いがすぐに行えない時、例えば外出先などではアルコール消毒液を用いるなど、それぞれの場面に応じて使い分けて良いでしょう。

【感染予防策 その3】

十分な休息とバランスのとれた食事で免疫力をアップ！

十分な手洗いや湿度の保持で体内にウイルスが入り込むのを防ぐ方法を紹介しましたが、眼に見えないウイルスを完全にシャットアウトすることが難しいのも現実です。そのため、ウイルスが入ってしまった場合でも、発症を抑え込めるよう免疫力を高めておくことが重要です。免疫力を高めるもつとも重要な方法は、「バランスのよい食事と十分な休息をとること」です。「体温を温めると免疫力が増す」となどとも言われており、湯船にしっかりと浸かり体の芯まで温めてから寝るなども重要なポイントです。「免疫」といえば、インフルエンザのワクチンうち忘れたから、今からうなきや！と考えている方、いらっしゃいませんか？ワクチンは、接種してから効果が出始めるまで2週間ほどかかると言われています。今接種して悪い事はありませんが、流行のピーク時に効果を期待できないため、おススメは出ません。また、ワクチンはあ

るといわれています。部屋の温度を50%～60%に保つことでインフルエンザの働きが弱まるとのデータもあり、室内的湿度を高めることも大事な予防策といえます。

【感染予防策 その4】

咳エチケットをしましよう！

インフルエンザは、咳やくしゃみなどと共に「しぶき」によって感染が広がって行きます。万が一感染してしまった場合は、咳やくしゃみが出る際、ティッシュやハンカチで口と鼻を覆つたり、マスクを着けなど、しぶきが周囲に飛び散る事を防ぐ「咳エチケット」を行い、是非まわりの人たちに感染を広げない努力をしていただけます。

【感染予防策 その5】

くまでも重症化を予防するため

お奨めします。なお、マスクは鼻を隠し、アゴまでしっかり覆う事は出来ません。その点もご理解下さい。

【感染予防策 その6】

得ず行く場合等はマスク着用を

お奨めします。なお、マスクは鼻

を隠し、アゴまでしっかり覆う

事は出来ません。その点もご

理解下さい。

【感染予防策 その7】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その8】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その9】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その10】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その11】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その12】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その13】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その14】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その15】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その16】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その17】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その18】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その19】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その20】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その21】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その22】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その23】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その24】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その25】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その26】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その27】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その28】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その29】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その30】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その31】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その32】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その33】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その34】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その35】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その36】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その37】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その38】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その39】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その40】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その41】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その42】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その43】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その44】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その45】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その46】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その47】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その48】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その49】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その50】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その51】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その52】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その53】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その54】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

う。

【感染予防策 その55】

がありません。ご自分の装着方

法をいま一度見直してみましょ

今月の一品料理
栄養管理室



作り方

①鶏肉は、一口大に切る。

②ごぼうは、ささがきにし、水に放し、ザルに上げて水気を切る。(水にさらす時間が長いと香りも抜けてしまうので注意。)

③またたけは、食べやすい大きさにほぐしておく。

④糸こんにゃくは、食べやすい長さに切り、熱湯にくぐらせておく。

⑤せりは根も含め7cm程度に、長ねぎは5cm程度に切る。

⑥きりたんぽは、4等分に切る。

⑦鍋に鶏のガラスープを入れ沸騰させ、①②③④を加え、5分程度煮込む。

⑧⑨ごぼうが柔らかくなったら⑤

⑩ごぼうが柔らかくなったら⑤

⑪ごぼうが柔らかくなったら⑤

⑫ごぼうが柔らかくなったら⑤

⑬ごぼうが柔らかくなったら⑤

⑭ごぼうが柔らかくなったら⑤

⑮ごぼうが柔らかくなったら⑤

⑯ごぼうが柔らかくなったら⑤

⑰ごぼうが柔らかくなったら⑤

⑱ごぼうが柔らかくなったら⑤

⑲ごぼうが柔らかくなったら⑤

⑳ごぼうが柔らかくなったら⑤

㉑ごぼうが柔らかくなったら⑤

材料 (4人分)

エネルギー 406 kcal

1人前 406 kcal

200g

・ごぼう 1本

・まいたけ 1パック

・糸こんにゃく 1袋

・せり (できれば根付き) 2束

・長ねぎ 2本

・きりたんぽ 4本

・比内地鶏 (又は鶏もも肉) 200g

・ごぼう 1本

・まいたけ 1パック

・糸こんにゃく 1袋

・せり (できれば根付き) 2束

・長ねぎ 2本

・きりたんぽ 4本

・比内地鶏 (又は鶏もも肉) 200g

・ごぼう 1本

・まいたけ 1パック

・糸こんにゃく 1袋

・せり (できれば根付き) 2束

・長ねぎ 2本

・きりたんぽ 4本

・比内地鶏 (又は鶏もも肉) 200g

・ごぼう 1本

・まいたけ 1パック

・糸こんにゃく 1袋

・せり (できれば根付き) 2束

・長ねぎ 2本

・きりたんぽ 4本

・比内地鶏 (又は鶏もも肉) 200g

・ごぼう 1本

・まいたけ 1パック

・糸こんにゃく 1袋

・せり (できれば根付き) 2束

・長ねぎ 2本

・きりたんぽ 4本

・比内地鶏 (又は鶏もも肉) 200g

・ごぼう 1本

・まいたけ 1パック

・糸こんにゃく 1袋

・せり (できれば根付き) 2束

・長ねぎ 2本

・きりたんぽ 4本

・比内地鶏 (又は鶏もも肉) 200g

・ごぼう 1本

・まいたけ 1パック

・糸こんにゃく 1袋

・せり (できれば根付き) 2束

・長ねぎ 2本

・きりたんぽ 4本

・比内地鶏 (又は鶏もも肉) 200g

・ごぼう 1本

・まいたけ 1パック

・糸こんにゃく 1袋

・せり (できれば根付き) 2束

・長ねぎ 2本

・きりたんぽ 4本

・比内地鶏 (又は鶏もも肉) 200g

・ごぼう 1本

・まいたけ 1パック

・糸こんにゃく 1袋

・せり (できれば根付き) 2束

・長ねぎ 2本

・きりたんぽ 4本

・比内地鶏 (又は鶏もも肉) 200g

・ごぼう 1本

・まいたけ 1パック

・糸こんにゃく 1袋

・せり (できれば根付き) 2束

・長ねぎ 2本

・きりたんぽ 4本

・比内地鶏 (又は鶏もも肉) 200g

・ごぼう 1本

・まいたけ 1パック

・糸こんにゃく 1袋

・せり (できれば根付き) 2束

・長ねぎ 2本

・きりたんぽ 4本

・比内地鶏 (又は鶏もも肉) 200g

・ごぼう 1本

・まいたけ 1パック

・糸こんにゃく 1袋

・せり (できれば根付き) 2束

・長ねぎ 2本

・きりたんぽ 4本

・比内地鶏 (又は鶏もも肉) 200g

・ごぼう 1本

・まいたけ 1パック

・糸こんにゃく 1袋

・せり (できれば根付き) 2束

・長ねぎ 2本

・きりたんぽ 4本

・比内地鶏 (又は鶏もも肉) 200g

・ごぼう 1本

・まいたけ 1パック

・糸こんにゃく 1袋

・せり (できれば根付き) 2束

・長ねぎ 2本

・きりたんぽ 4本

・比内地鶏 (又は鶏もも肉) 200g

・ごぼう 1本

・まいたけ 1パック

・糸こんにゃく 1袋

・せり (できれば根付き) 2束

・長ねぎ 2本

・きりたんぽ 4本

・比内地鶏 (又は鶏もも肉) 200g

・ごぼう 1本

・まいたけ 1パック

・糸こんにゃく 1袋

・せり (できれば根付き) 2束

・長ねぎ 2本

・きりたんぽ 4本

・比内地鶏 (又は鶏もも肉) 200g

・ごぼう 1本

・まいたけ 1パック

・糸こんにゃく 1袋

・せり (できれば根付き) 2束

・長ねぎ 2本

・きりたんぽ 4本

・比内地鶏 (又は鶏もも肉) 200g

・ごぼう 1本

・まいたけ 1パック

・糸こんにゃく 1袋

・せり (できれば根付き) 2束

・長ねぎ 2本

・きりたんぽ 4本

・比内地鶏 (又は鶏もも肉) 200g

・ごぼう 1本

・まいたけ 1パック

・糸こんにゃく 1袋

・せり (できれば根付き) 2束

・長ねぎ 2本

・きりたんぽ 4本

・比内地鶏 (又は鶏もも肉) 200g

・ごぼう 1本

・まいたけ 1パック

・糸こんにゃく 1袋

・せり (できれば根付き) 2束

・長ねぎ 2本

・きりたんぽ 4本

・比内地鶏 (又は鶏もも肉) 200g

・ごぼう 1本

・まいたけ 1パック

・糸こんにゃく 1袋

・せり (できれば根付き) 2束

・長ねぎ 2本

・きりたんぽ 4本

・比内地鶏 (又は鶏もも肉) 200g

・ごぼう 1本

・まいたけ 1パック

・糸こんにゃく 1袋

・せり (できれば根付き) 2束

・長ねぎ 2本

・きりたんぽ 4本

・比内地鶏 (又は鶏もも肉) 200g

・ごぼう 1本

・まいたけ 1パック

・糸こんにゃく 1袋

・せり (できれば根付き) 2束

・長ねぎ 2本

・きりたんぽ 4本

・比内地鶏 (又は鶏もも肉) 200g

・ごぼう 1本

・まいたけ 1パック

・糸こんにゃく 1袋

・せり (できれば根付き) 2束

・長ねぎ 2本

・きりたんぽ 4本

・比内地鶏 (又は鶏もも肉) 200g

・ごぼう 1本

・まいたけ 1パック

・糸こんにゃく 1袋

・せり (できれば根付き) 2束

・長ねぎ 2本

・きりたんぽ 4本

・比内地鶏 (又は鶏もも肉) 200g

・ごぼう 1本

・まいたけ 1パック

・糸こんにゃく 1袋

・せり (できれば根付き) 2束

・長ねぎ 2本

・きりたんぽ 4本

・比内地鶏 (又は鶏もも肉) 200g

・ごぼう 1本

・まいたけ 1パック

・糸こんにゃく 1袋

・せり (できれば根付き) 2束

・長ねぎ 2本

・きりたんぽ 4本

・比内地鶏 (又は鶏もも肉) 200g

・ごぼう 1本

・まいたけ 1パック

・糸こんにゃく 1袋

・せり (できれば根付き) 2束

・長ねぎ 2本

・きりたんぽ 4本

・比内地鶏 (又は鶏もも肉) 200g

・ごぼう 1本

・まいたけ 1パック

・糸こんにゃく 1袋

・せり (できれば根付き) 2束

・長ねぎ 2本

・きりたんぽ 4本

・比内地鶏 (又は鶏もも肉) 200g

・ごぼう 1本

・まいたけ 1パック

・糸こんにゃく 1袋

・せり (できれば根付き) 2束

・長ねぎ 2本

・きりたんぽ 4本

・比内地鶏 (又は鶏もも肉) 200g

・ごぼう 1本

・まいた