



ほうれん草のクリスマス Pasta



1人分の栄養量

エネルギー	376kcal
タンパク質	18.8g
脂質	13.8g
炭水化物	42.3g
塩分	2.2g

ほうれん草に多く含まれるビタミンAは、発育促進や肌の保護作用、網膜の暗順応といった作用に加え、のどや肺の粘膜に働き、細菌から体を保護する役割があります。またカラーピーマンに多く含まれるビタミンB6は、たんぱく質を効率的に代謝し、皆さんの体を作る上で欠かせない栄養素です。ほうれん草・カラーピーマンはミキサーにかけることで、たっぷり食べられるようにしました。

感染から身を守り、さらにクリスマスにぴったりのメニューをご紹介します。

作り方

●ほうれん草の Pasta

- ①ほうれん草・カラーピーマンは、1分程度熱湯で茹で、粗熱をとる。カラーピーマンは、星形にいくつか抜き、残りは荒く刻む。ほうれん草はざく切りにし、荒く刻んだカラーピーマンと白ワインとともにミキサーに10秒から15秒程度かける。舞茸は洗った後、粗刻みしておく。
- ②スパゲティは、所定の時間より30秒程度短めに茹でる。ゆであがる30秒前にむきえびを入れる。
- ③ほうれん草・カラーピーマンのミキサーと水100cc、クリームシチューのルーをフライパンに入れ、暖めながらルーを溶かす。ルーが溶けたら刻んだ舞茸とオリーブオイルを入れてよく混ぜ、その後牛乳を加えて一煮立ちさせる。
- ④③に茹でたスパゲティとむきえびを加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑤器に④を盛りつけ、星形に抜いたカラーピーマンを飾る。

●サンタトマト

- ①ミニトマトは横半分に切る。
- ②うすら卵水煮は、上下をほんの少しスライスする。
- ③横半分に切ったミニトマトの間にうすら卵をいれて、ぐらつかないように爪楊枝で全体を止める。
- ④うすら卵に黒ごまで目をつけて出来上がり。

材料

(2人分)

スパゲティ	160g	クリームシチューのルー	2ブロック
むきえび	100g (16~18尾)		※1ブロック=1皿分 18g
ほうれん草	150g (2/3束)	オリーブオイル	小さじ1
カラーピーマン	80g (2~3個)	粉チーズ	小さじ1
舞茸	60g (2/3パック)	ミニトマト	4個
白ワイン	30cc	うすら卵水煮	4個
牛乳	30cc	黒ごま	少々

Medical News

2018年12月
Vol.138

Shinko
Hospital

Contents

- 特集
(知ってるようで知らないインフルエンザワクチンの話)
- インフォメーション
- ヘルシーレシピ

■ 神鋼記念病院理念

公益性を重んじ、質の高い医療を通して、皆様に愛される病院を目指します。

■ 基本方針

1. 快適な医療環境と医療設備を整え、安全で質の高い医療を提供します。
2. 患者さんの人格や価値観を尊重し、プライバシーを守ることが約束します。
3. 断らない救急医療を目指し、地域社会の信頼と期待に応えます。
4. 地域の医療機関や行政との連携を密にし、切れ目のない医療サービスの提供に努めます。
5. 高い医療技術を持った人間性豊かなスタッフを育成します。

社会医療法人神鋼記念会 神鋼記念病院

〒651-0072 神戸市中央区臨浜町1-4-47
TEL:078-261-6711(代表)
FAX:078-261-6726

URL:<http://www.shinkohp.or.jp/>
発行責任者: 理事長 山本 正之
編集責任者: 神鋼記念病院広報委員長 山神 和彦

講演会などの
詳しい情報はこちらから!!

神鋼記念病院 検索

<http://www.shinkohp.or.jp/>

特集

知ってるようで知らないインフルエンザワクチンの話

神鋼記念病院 感染症科 科長 香川 大樹

■はじめに

皆様はインフルエンザワクチンにどのようなイメージをお持ちでしょうか。インフルエンザワクチンは、身近であるがゆえにかえって誤解されていることが少なくありません。インフルエンザワクチンを誤解していないか、確認していきましょう。

■インフルエンザは怖いのか?

インフルエンザとはインフルエンザウイルスによって引き起こされる急性感染症です。沖縄や奄美大島を除く日本の大部分の地域で

は冬季に流行します。インフルエンザは**通常、風邪のように自然に治る良性の疾患**ですが、インフルエンザに罹ると重症化する確率や死亡する確率の高い人もいます。どのような人が重症化しやすく死亡しやすいのでしょうか。

それはざっくり言うと「2~5歳未満の小児、妊婦、65歳以上の高齢者、持病のある人」です。このような人たちを我々、医療従事者は「ハイリスク(high risk)の人」と呼んでいます。「ハイリスクの人」として、インフルエンザは非常に怖い病気なのです。

■インフルエンザワクチンは効くの？



インフルエンザワクチンは血液中に中和抗体をつくります。中和抗体は体内に入ったウイルスには対抗できますが、これから体内に入ろうとするウイルスには無力です。つまり、ワクチンには「重症化する(=体内に入ったウイルスが暴れまわる)確率」を下げる効果はありますが、「感染(=ウイルスが口や鼻から体内に入る)する確率」を下げる効果はありません。そして「重症化する確率」を下げると言っても、“ゼロ”にすることはできません。したがって、「ワクチンを打っていたのにインフルエンザに罹った……」とか「ワクチンを打っていたのにインフルエンザで亡くなった……」と言うのは、ワクチンに対する“いわれの無い誹謗中傷”なのです(気持ちは分かりますが……)。シートベルトは事故に遭った時に怪我や死亡する確率を下げますが“ゼロ”にはできませんし、事故に遭う確率を下げられませんね。「シートベルトを締めていたのに事故に遭った……」とか「シートベルトを締めていたのに事故で亡くなった……」と言っているようなものなのです。また、「インフルエンザにかかったことがないのでワクチンを打ちません」と言うのは「交通事故に遭ったことがないのでシートベルトを締めません」と言っているようなものだと思います。

繰り返しになりますが、インフルエンザワクチンはインフルエンザウイルスに感染する確率を下げる効果はありません。インフルエンザにかからないためには、

- ① 不織布製マスクを着用する
- ② 外出後に手洗いをする
- ③ 加湿器などを使って室内の湿度を適切に保つ
- ④ 十分に休養をとり栄養のバランスよい食事をする
- ⑤ インフルエンザ流行期に人混みや繁華街への外出を控える

といった対応が有効です。心がけましょう。



■インフルエンザワクチンを打つべき？

では、どのような人がワクチンを打つべきなのでしょう。結論から言えば、「全ての(6カ月未満の子供を除く)」ということになります。「えっ、“ハイリスクの人”だけ打てばいいんじゃないの？インフルエンザって通常、風邪のように自然に治る良性疾患なんでしょ？」と思われた方、さすがです。もちろん、“ハイリスクの人”はワクチンを打つべきです。しかし、ワクチンには感染を防ぐ効果はなく、重症化する確率を“ゼロ”にできないのですから、「周囲の人がインフルエンザにかかっている」というのは、(たとえワクチンを打っていたとしても)“ハイリスクの人”にとって怖い状況ですね。したがって、“ハイリスクの人”の周囲の人、つまり「“ハイリスクの人”が家庭や職場(学校)にいる人」もワクチンを打つべきなのです。では、“ハイリスクの人”が家庭や職場(学校)にいないければ、ワクチンを打たなくてもいいのでしょうか。確かに理論上はそうですが「この冬に家庭や職場、学校で“ハイリ

スクの人”と接することは絶対はない」と断言できる人はいないのではないのでしょうか。未来のことなど誰にも分からないのですから。そういうわけで、「全ての人(6カ月未満の子供を除く)」はワクチンを打つべきなのです。

ただし、インフルエンザワクチンで重篤な副作用が出たことのある人は、インフルエンザの予防接種を受けることができません。「注射部位が腫れて痛かった」というのは重篤な副作用には当てはまりません。素人判断は禁物です。きちんと医師に確認しましょう。

但し、卵アレルギーの方には朗報です。米国では近年、「卵アレルギーの人でもインフルエンザワクチンの接種は安全であり、インフルエンザワクチンを接種してよい」という方針が打ち出されました。近い将来日本でも、そのような対応が一般的になるものと考えられます。詳しくは医師にご相談ください。

■インフルエンザワクチンの正しい打ち方

インフルエンザワクチンは年に1回の注射

インフォメーション

相談会のお知らせ

- ・乳腺の術後下着の相談会を開催します。
 - 開催日時：偶数月……第2木曜日 13時～15時
奇数月……第4木曜日 13時～15時
 - 開催場所：4階 おしゃべりルーム
 - メーカー：偶数月……アボワール
奇数月……ユコー
- どなたでもお気軽にご参加ください。
お問い合わせは当院代表(078-261-6711)まで。

糖尿病教室

- 開催日時：2018年12月18日(火)
14時～15時(開場13時30分)
- 演題：「インスリンについて
～インスリン注射はこわくない～
「年末年始を上手に乗り切ろう!!」
- 演者：神鋼記念病院 白井美佳 薬剤師
高松恵里 管理栄養士
- 会場：神鋼記念病院 呼吸器センター
5階 大会議室
- 参加費：無料
- 参加方法：お申し込みは不要です。
直接会場にお越しください。

で十分です。ただし、13歳未満の人には2回の注射が必要ですし、13歳以上でも免疫力が落ちている人には2回注射することがあります。

インフルエンザワクチンは皮下注射または筋肉内注射で行います。皮下注射は筋肉内注射に比べて注射時の痛みが少ないです。痛みが弱い人は皮下注射してもらいましょう。インフルエンザワクチンは注射後2～4週間経たないと効きません。インフルエンザは毎年12～3月に流行しますので、12月までに注射しておくのが理想的です。

■おわりに

間違った情報に惑わされて健康を損ねないように注意しましょう。詳しい情報をお知りになりたい方は、「厚生労働省 インフルエンザ Q&A」(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou01/qa.html>)にアクセスされることをお勧め致します。

- ・ウィッグの試着相談会を開催します。(2019年1月より)
 - 開催日時：毎月第3火曜日 10時～14時
 - 開催場所：女性用……5階指導室
男性用……6階指導室
- どなたでもお気軽にご参加ください。
お問い合わせは当院代表(078-261-6711)まで。

膠原病・リウマチ教室

- 開催日時：2019年2月9日(土) 14時～16時
- 演題：「病歴・身体所見からせまる
膠原病リウマチのはなし」
- 演者：神鋼記念病院 膠原病リウマチセンター
納田安啓 医師
米田勝彦 医師
- 会場：神鋼記念病院 呼吸器センター
5階 大会議室
- 参加費：無料
- 参加方法：平日17時までに病院代表
078-261-6711 へお電話ください。
担当：膠原病リウマチセンター 辻村