

# ナチュラルタイムズ

フラワーロード服部内科 2009年10月号 Vol.33



神戸市中央区布引町3丁目1-7  
神戸クリニックビル2階  
JR三ノ宮駅より北へ、加納町交差点南  
<http://www.hattori-naika.com>  
(078)222-5566

## 「新型インフルエンザ情報」



### ミニ知識

8月末の選挙で日本版「チェンジ！」を成し遂げた新政府が毎日のように新しい動きをしてニュースや新聞を賑わせています。医療制度に関してはこれまで数年のあいだ息苦しいような閉塞感が満ちていましたから、医療関係者の一人として大いに改革を期待しているところです。伝え聞くところではいまのところ厚生労働省の官僚と新大臣の確執は相当のようですが、一日も早く一体となって始動してくれることを切望します。年金も医療もわれわれ国民の日々の生活に直結する待ったなしの問題だからです。

医療に関しては、まさにすでに火がついていていつ何時ドッと燃え上がりかねない、新型インフルエンザの問題があります。9月末に当院スタッフらと最新情報を得るために研究会に出席しました。今年5月から感染が続いて国内の総患者数は15万人(9月1日現在) 通常の季節性インフルエンザに比較すると、10代後半から20歳代の若い年齢層で感染頻度が高くて重症例や死亡例が見られることが特徴です。全体の致死率は0.45%(WHO)、9月15日現在の国内入院患者数は892人でうちインフルエンザ脳症発症が20人、人工呼吸器が必要な呼吸不全が37人、死亡例は12名。入院患者の基礎疾患の中で最も多かったのが喘息などの慢性呼吸器疾患219人、他には慢性心不全、糖尿病、腎不全や肝不全、免疫機能不全状態、妊婦。ほとんどの患者さんは軽症のインフルエンザ症状(突然の発熱、悪寒や頭痛、筋肉痛や関節痛、全身のだるさなど)で10%に嘔吐や下痢が見られます。迅速インフルエンザ検査(簡易キット)は測定タイミングや感度に影響されるため参考にはなりません。むしろ症状そのものや既往歴や基礎疾患の有無・接触歴・地域の蔓延状況などから、診断や治療の必要性を判断します。今のところタミフルやリレンザなどの抗ウイルス薬は有効です。軽症の方は解熱剤と安静療養のみでも回復します。今後予想されている大流行に備えて、新しいワクチン接種の実施方法、医療機関の受け入れ体制、簡易キット検査や治療薬の必要性の判断などに関して厚生労働省からゴーサインは出ていません。このため先の研究会の講師の大学の先生にむかって、映画のせりふの「事件は会議室で起きているんじゃない、現場で起きているんだ」といわんばかりにお門違いの矛先を向けた熱血



ドクターもありましたが「ほんとうのところ誰もわからない」のです。未知の疾患の未知たるゆえんです。ただ誰でも出来てもっとも有効な予防法は、いまや常識ともなった咳エチケットを守る、帰ったらまず手洗い、流行期には人ごみを避ける、休養・睡眠・食事など体調管理を心がける、などをひとりひとりが行うことで、大流行を避けることが出来ます。通常のインフルエンザは熱が下がってから48時間は感染力がありますが、新型は感染期間がやや長く発熱や咳、咽頭痛などの症状が始まった日の翌日から1週間は外出を控えることが肝心です。今後、新しい情報はさまざまな方法でお知らせしていくつもりです。



院長 服部かおる

### あなたのサプリメントは大丈夫？

見た目はそっくりでも中身は大きく異なります。安価なサプリメントは品質や安全性に不安が残ります。

サプリメントの性能はパッケージをみればわかります。

**選ぶべきサプリメント** 天然原料中心で添加物は必要最小限です。天然由来の原料を使用した場合には、酵母、乳酸菌、大豆、アセロラやエキスなど食品に近い名称が表示されます。

**お勧めできないサプリメント** 原材料表示には「多いものから順番に書く」というルールがJAS法で決まっています。最初の方に添加物(乳糖、ソルビトール、シヨ酸エステル、甘味料、香料)が並んでいる場合、栄養素よりも添加物の方が多くサプリメントの可能性が高いといえます。合成原料中心で、原材料の7割以上が添加物の製品もあります。



### かぶのポタージュ (1人分 90kcal)

#### 材料(2人分)

かぶ 3コ(300g)  
かぶの葉 4本(20g)  
サラダ油 大さじ1/2  
固形スープの素 1コ  
牛乳 カップ1/3  
塩 小さじ1/5  
こしょう 少々

#### 1 下ごしらえをする

かぶは皮をむき、半月切りにする。かぶの葉は1cm幅に切る。

#### 2 炒めて煮る

鍋にサラダ油を中火で熱し、かぶを炒める。透き通ってきたら、水カップ1と3/4、固形スープの素を加え煮立たら弱火にし時々混ぜながら約10分間煮る。

#### 3 つぶす

かぶが柔らかくなったら火を止め、蓋を取って泡立て器で細くなるまでつぶす。中火にかけて葉を加え1分間煮て牛乳を加えて混ぜる。塩、こしょうを加えサッと煮て出来上がり。



### お知らせ

ワクチン接種のため 11月より木曜日は一般診療を行いませんのでどうかご了承下さい。



### 編集後記

水と緑の島、屋久島へ旅してきました。雨が多い。晴れでも、瞬間にかき曇り、らっきょうのような大粒の雨が降り出します。旅行といえば、美味しいものを食べる！！のも楽しみです。さすが世界遺産の屋久島、自然がご馳走でした。山の中は、どこもかしこも苔でうめつくされ、緑の美しさと自然の摩訶不思議に脱帽。心身共にリフレッシュし、パワーアップして帰ってきました。元気の無い方も是非一度、訪れてみては。一番の特効薬になるかも、

受付 W

