

# ワルン

2009年 第2号

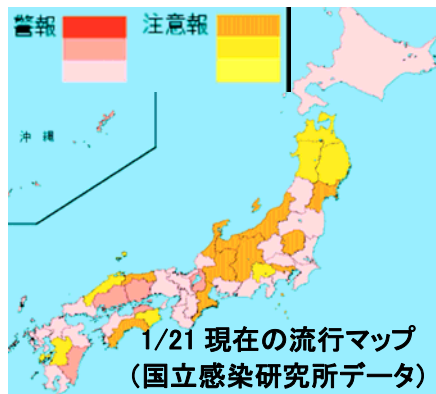
2009年2月1日発行

発行元 特定医療法人 明徳会  
総合新川橋病院 健康管理センター  
〒210-0013  
発行住所 神奈川県川崎市川崎区新川通 1-15  
TEL044-222-2111  
発行責任者 糖尿病代謝内科・健診科  
部長 調 進一郎

## 猛威をふるうAソ連型インフルエンザ

今年になってから、インフルエンザ患者が急増しています。インフルエンザにはA型、B型の2種がありますが、今年はA型が主流です。ワクチンを受けた人でも発症していますので、油断は大敵！1.人ごみを避ける。2.部屋が乾燥しないようにする。3.外出後はうがい、手洗いを。4. マスクを着用する。などを心がけ、予防しましょう。

インフルエンザは鼻水や咳、咽頭痛などを伴わずに突然、高熱で発症するのが特徴ですが、今年は熱がさほど高くない例も少なくなく、通常の風邪との区別がつきにくいようです。「風邪かな？」と思ったら受診をおすすめします。



糖尿病代謝内科・  
健診科部長  
医師 調 進一郎

検査の小窓



## インフルエンザの検査はどうするの？

インフルエンザかなと思ったら、早めに治療し、他人にうつさないことが大切です！

当院でもウィルスを検出するための迅速な検査が行われています。検査の手順は、鼻の粘膜または咽頭の粘膜を拭いた綿棒を処理液に入れてよくしぼりだし、その処理液をウィルスに反応するカセットにたらしめます。8分後には陽性か陰性か、はたまたA型、B型も判定できます。陽性となった場合はほぼインフルエンザと断定できますが、ウィルスの量が少ないと陰性になることもあります。

ウィルスの増殖は、発病後2～3日でピークに達するといわれています。



中央検査科 黒島 永

# 栄養豆知識 この冬は美味しく元気に！！

朝晩の冷え込みが厳しい季節になりました。多忙な時期は、生活管理がおろそかになり風邪を引きやすくなります。普段から風邪の予防として、バランスの良い食事を心がけたいものです。主食とともに、抵抗力をアップする**蛋白質**（主菜）緑黄色野菜の**ビタミンA**（副菜）や果物などの**ビタミンC**の組み合わせを意識して摂りましょう。そこで今回は、手軽に作れて寒い冬にはぴったりの鍋料理をご紹介します。キムチ鍋は、唐辛子に含まれる**カプサイシン**により、身体の芯から温まります。また、野菜や肉、豆腐もバランスよく食べられます。

みんなで食べるキムチ鍋をどうぞお試しくださいませ。 栄養科 小沼 智子



## ●キムチ鍋のつくり方

【5人分の材料】1人分 480kcal : 豚肉しゃぶしゃぶ用 300g、生揚げ 2枚、白菜、葱、にら、エノキ、インスタントラーメン（麺のみ）2個、昆布 5cm、だしの素少々、キムチの素大さじ1杯（なければキムチの量で調節OK）、キムチ 150g、味噌大さじ3杯、砂糖大さじ1杯、みりん大さじ1杯、酒大さじ2杯、すりゴマ大さじ2杯

【作り方】水カップ 8杯（野菜から水分がでるのであとで調節します）に、昆布を入れて火にかける。だしの素、キムチの素、キムチ、調味料、すりゴマを入れて味を調える。豚肉を広げながら入れて、野菜、生揚げを加えて火を通す。辛さはキムチの素で調節する。具と汁を一緒にいただく。具がなくなってきたら、インスタントラーメン（主食として食べる）を入れて3分加熱する。汁が煮詰まっていたら、水を足して調節するとよい。※キムチの素は、あると便利な合わせ調味料で、セロリやきゅうり、大根などの浅漬けやチャーハンの味付けが美味しくできます。

## 《掲示板》 健康管理センターからのお知らせ

- ・本年度のインフルエンザ予防接種は終了いたしました。来年度の実施は10月中旬の予定となります。
- ・総合新川橋病院のホームページがリニューアルしました。下記 URL からお入り下さい。健康管理センターのページもごぞいます。

## 特定医療法人財団明徳会 総合新川橋病院 健康管理センター

〒210-0013 川崎市川崎区新川通 1-15

Tel/Fax: 044-222-2111

URL <http://www.shinkawabashi.or.jp/>

e-mail: [kenkoukanri@shinkawabashi.or.jp](mailto:kenkoukanri@shinkawabashi.or.jp)

受付時間：8：30-17:00（月～金） 8：30-13：00（土曜日）

第3土曜日は、午前16：30まで