

保健婦だより

カゼ対策

10

冬將軍の到来とともに増えてくるのがカゼひきさん。身近な病気で、すぐ治るためあまり気に止められませんが、お年寄りや赤ちゃんには命取りになりかねません。またカゼによく似た症状の重大な病気もあり、やもするとこれらの発見が遅れることがあります。

カゼのような症状が長引いたり、からだや口こう内にブツブツが現れたりしたら、素人判断をせず早めに医師の診察を受けた方が良いでしょう。小さな子は訴え方がへたですから、大人が注意してあげてください。

カゼの症状

くしゃみや鼻水、せき、たんがでる、頭痛、発熱があるなどの一般的なものから、肩こり、腰痛、腹痛を伴うものまでさまざまです。これは病原体からだのあちこちで増えるためといわれています。

まちがいやすい病気

〈大人〉鼻アレルギー、慢性副鼻くう炎、気管支炎、肺炎、ぜんそく、肺・こうとうがんなど。

〈子供〉はしか、風しん、百日せき、おたふくカゼ、突発性発しんなど。

とにかく予防!

うがい・外出から帰ったときや就寝前などは必ずうがいをしましょう。

湿度・乾いた空気は鼻やのどの粘膜を荒らします。

湯を沸かすなりして適度な湿度を保ってください。マスクをするのも一法です。

温度差・温度の急激な低下がカゼの誘因となります。

風呂あがりとか、暖房のききすぎた部屋から急に寒い外へ出るときは注意してください。

過保護・厚着しなくても大丈夫な体質をつくるのが何よりです。少しぐらいの寒さには負けないようなかからだどと気持ちをもちましょう。

カゼをひいたら

体内の病原体を衰えさせるために、安静にすることが重



要です。体温調節もうまくいかなくなりますから、からだの保温に気をつけ、消化がよく、栄養のあるものを食べて体力を回復させましょう。

一月から二月にかけては、インフルエンザがピークを迎えます。普通のカゼと同様、家庭に入り込ませないように家族ぐるみで予防しましょう。

おい~いがっこ

上川沿農産加工婦人部

◆パクチョイのミソ漬

材 料

- ・パクチョイ……………3株
- ・みそ……………500g
- ・砂糖……………300g
- ・水あめ……………100g
- ・赤とうがらし……………2~3本

▷作り方

- (1) パクチョイを1枚ずつはがして、さっと洗い、水切りして5時間ぐらい陰干しする。
- (2) みそに砂糖と水あめを溶かし、1本のままのとうがらしを加えてみそ床を作る。
- (3) (1)で陰干ししたパクチョイをみそ床に漬ける。2~3時間ほどで食べられる。

▷注意すること

あまり長く漬けないこと。

▷応用の仕方

かす漬けにしても良い。みそ床には他の野菜を入れてもおいしくなる。

◇パクチョイ

中国野菜の一つで、白菜の仲間。最近よく出回っています。



冬は一層「火の用心」

冬、暖房器具はフル運転。どの家庭でも火を扱う機会が増えますが、これはいいかえれば火災の引き金になるものが増えるということです。また、この季節は空気が乾燥しますので、いつも以上に「火の用心」を心掛けましょう。

暖房器具に洗濯物が近付き過ぎていませんか。石油ストーブへの給油は火を消してから行ってください。お年寄りやからだに不自由な人を避難しやすい場所

体ませていますか。就寝前や外出時の火の始末は大丈夫ですか。気を付けなければならぬことがたくさんありますが、ウツカリしたでは取り返しのつかない結末が待ち受けているのですからおろそかにはできませんね。「火事の注意も家事のうち」ですし、「防火の大役あなたが主役」です。火の用心、心で用心、目で用心!

