

# かわかみ通信

2019年 12月  
師走号

さていよいよインフルエンザの季節になってきました。予想通り例年より約1ヵ月早い流行期に入ってきました(記11月下旬)

この号が出る頃には当院にもたくさん来られているのではと想像されます。毎年の事ではありますが、とにかく流行が早く終わってくれることを祈るばかりです。雪が降ると流行は一時休止することがあるのですが、今年は未だ雪の降る時期ではないので最悪流行が拡大するばかりになるのではと心配しています。

皆さん御存知の事ですがインフルエンザが毎年の流行になるのはインフルエンザの原因となるウイルス(インフルエンザウイルス)が毎年少しずつ変化していく為に昨年かかってまたかかってくる。うつり易い(感染力が強い)ことによります。またワクチンがインフルエンザウイルスの変化していく場所をめぐって作られているので、毎年変化に応じたワクチンを打つ必要があります。実はインフルエンザウイルスの変化しない場所をめぐってワクチンが作られれば、毎年打つ事もないのですが、まだそのワクチンを作るのに成功してないのです。鼻から噴射するようなものも作られているのですが、米国では注射するのと大差がなかったとされています。とにかく早くウイルスの毎年変化しない場所をめぐってワクチンが作られるといいのですが・・・。インフルエンザになると発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさ、吐気などが、鼻水、咳、のどの痛みなどと

も出てきます。最初に書いた6つの症状がとてもつらいのですが実はこれらの症状は、ウイルスを追い出す為に(自らが作っているインターフェロンという物質が多く出ていることによります。(免疫力) 従って鎮痛解熱剤を早くから服用すると免疫力をおさえることになりウイルスが体から出ていくのが遅くなり、病気が長引くこととなります。

昔は自分など熱を出したときは下着を何枚も重ね着して布団をかぶって寝ているだけでした。それでも夜中には汗が大量にでて翌朝にはすっかりして学校に行っていました。皆さんはどうでしたか?原則として病気に勝つためには免疫力を上げる必要があるがその為にはバランスの良い食事をしっかり毎日摂る必要があります。先ほど書いた話で免疫力が強いと熱も高くなり、頭痛、関節痛なども強くなりますが病気としては早く治癒します。免疫力が弱いと熱も高くなりほかの症状も強くないようですが、病気は深く静かに進行し肺炎球菌などの細菌により肺炎となってしまいます。熱が出たからすぐ下げる、鼻が出たからすぐ鼻を止める。咳が出たからすぐ止めるというのは一時的には楽になりますが結果的には病気を長引かせ、こじらせ重症化させてしまいます。

2、3日辛いですが、少しの辛抱が大事だと思います。近年はインフルエンザに対してはくすりがあるので「辛抱」の時間は短くなっていますが。「急がば回れ」 究

## お知らせ

### 川上医院年末年始予定

#### ☆川上医院

12月28日(土) 通常診療  
12月30日(月) 午前中:診療 午後:休診  
12月31日(火) ~1月3日(金) 休診  
1月4日(土) 通常診療

#### ☆川上施術センター

12月28日(土) 通常診療  
12月29日(日) ~1月3日(金) 休診  
1月4日(土) 通常診療

#### ☆健康カフェ「むすび」

12月25日(水) 通常営業  
12月26日(木) ~1月5日(日) 休業  
1月6日(月) 通常営業

この度、健康カフェ「むすび」がふくい健康美食の認定を受けました!。興味がありましたらぜひご来店して食べてみてください!



**ヘルシーランチ/800円**  
主食・主菜・3種類の副菜の総カロリーが550kcalまでのランチを提供しています。

健康カフェ「むすび」  
敦賀市松原町1-39(医)川上医院2階 ☎0770-22-0977  
9:00~17:00  
休/木曜、土日祝

↑健康美食冊子は1階待合室と2階のカフェむすびに数冊置いてありますのでご覧ください。



## 健康カフェ「むすび」だより



☆11月27日のヘルシーランチより

- ☆たらの中華あんかけ 182Kcal
- ☆もやしのナムル 37Kcal
- ☆こんにやくときのこのきんぴら 25Kcal
- ☆さといもと卵のサラダ 86Kcal
- ☆みぞれあんスープ 36Kcal
- ☆ごはん100g 178Kcal
- 合計 544Kcal

右記の献立は介護食としても適しています。ちょっとした工夫で家族と同じ食事が出来ます。是非作ってみてください。



### ★たらの中華あんかけ

(材料は1人前)

| 材料        | g    | kcal | 作り方                      |
|-----------|------|------|--------------------------|
| たら切身      | 60   | 45   | ① ※の調味液を合わせておく           |
| 卵白        | 1/3個 | 5    | ② 野菜を細切りにする。             |
| 水         | 10   | 0    | ③ たらを適当な大きさに削ぎ切りにする。     |
| 小麦粉       | 大1   | 33   | ④ フライパンにごま油を入れ②を炒める。炒まった |
| ☆ 片栗粉     | 大2/3 | 20   | ら①を入れ煮立ったら水溶き片栗粉でトロミをつけ  |
| サラダ油      | 小1/3 | 9    | る。                       |
| ベーキングパウダー | 小1/3 | 1    | ⑤ 卵白を溶いて、その中に☆の材料を入れフリッ  |
| 人参        | 10   | 4    | ター衣を用意しておく。              |
| ピーマン      | 10   | 2    | ⑥ ③に片栗粉をまぶし⑤の衣をつけて揚げ④のあん |
| 玉ねぎ       | 10   | 4    | かけをかける。                  |
| ごま油       | 小1/3 | 9    |                          |
| 水         | 50   | 0    |                          |
| 中華スープの素   | 小1/3 | 0    |                          |
| ※ ケチャップ   | 小1/2 | 3    |                          |
| 水溶き片栗粉    | 小1/3 | 3    |                          |
| しょうゆ      | 小1/6 | 7    |                          |
| 合計        |      | 182  |                          |

### ★さといもと卵のサラダ

| 材料     | g    | kcal | 作り方                      |
|--------|------|------|--------------------------|
| さといも   | 40   | 23   | ① さといもを皮ごと茹でてから皮をむき潰す。   |
| ブロッコリー | 20   | 7    | ② ブロッコリー、卵はそれぞれ茹でて、食べやすい |
| ハム     | 1/4枚 | 6    | 大きさに切る。                  |
| マヨネーズ  | 大1/2 | 20   | ③ ①②とマヨネーズ、酢を合わせ、塩コショウで味 |
| 酢      | 小1/4 | 0    | を調える。                    |
| 塩コショウ  | 適量   | 0    |                          |
| 合計     |      | 56   |                          |

### ★みぞれあんスープ

| 材料   | g     | kcal | 作り方                       |
|------|-------|------|---------------------------|
| 木綿豆腐 | 30    | 21   | ① 豆腐は1cm角に切る。大根はすりおろす。梅干し |
| 大根   | 40    | 7    | は種を除き細かく叩く。しょうがは千切りにする。   |
| 梅干し  | 1/3個  | 1    | ② 鍋にだし汁を温め、豆腐・大根おろしを入れてひ  |
| しょうが | 1/5かけ | 0    | と煮立ちさせ、梅干しを加え塩で味を調え、水溶き片  |
| だし汁  | 150   | 0    | 栗粉を加えてトロミをつける。            |
| 片栗粉  | 小2/3  | 7    | ③ 器に盛りしょうがを乗せる。           |
| 塩    | 適量    | 0    |                           |
| 合計   |       | 36   |                           |

## 俳句教室たより

今回は歳時記の中から季語をひとつ、冬の季語で「虎落笛」についてです。木枯しなどが柵や竹垣に吹き付けて発する笛のような音をいうが広範囲の風音にも用いる。「虎落」は枝の付いた竹の物干しや竹を斜めに組んで編ただ垣などをいう。例句としては

「もがり笛風の又三郎やあーい」  
上田五千石などがあります。

私にとつてこの季語は句会初日に出された季語で、あまりの難しさに頭の中が真っ白になった思い出のあるものです。

(八生)

学校へ駆け出す子箒や木枯吹く

(正機)

はふはふと焼芋ほおぼる小さき

(由美子)

酔たんぼが木枯の中帰りゆく

(茂)

焼芋や里の思い出つもりあて

(京子)

凧やエリザベスカラーの猫眠る

(智子)

藪を焼く園児らの声ふつくらと

(幸八)

木枯の吹きて飛び行く小さき羽

(由紀)

桜もみじ日々紅の深まりて

(淑子)

凧に空の一角明け渡す

(八生)

## スタッフルーム

笑いのある職場、笑いのある家庭、笑いのある仲間。

こんな関係なら、多少マイナスの事があってもそう簡単に壊れずに続いていくのではないでしょう。

職場では「笑う場所じゃないだろう」といふ雰囲気がありますが、みんなが笑いあっている職場は明るくだけではなく活気があつて仕事に意欲的。

助け合いの精神が発達していか問題があつても、お互いサポートする態勢ができています。

笑っていると不思議と日常から楽しいオーラが漂い、他の人にも伝染していきます。

それは自分をネガティブの沼に陥れない人間の知恵なのかもしれませぬ。

「なぜ人間だけが笑うのか、それは多分人間だけがあまりに深く苦しむので笑いを発明する必要があつたのだ」：昔読んだ本の中の有名な言葉です

(裕子)

【発行】令和元年12月吉日  
かわかみ通信Vol.38 (師走号)  
医療法人 川上医院