



ほけんだより



はいえん マイコプラズマ肺炎とは？

さいきん 最近、“マイコプラズマ肺炎が流行している”というニュースをよく耳にするのではない
いでしょうか。ことし 今年の7月頃から小児を中心に流行し始め、過去10年間では最大の
りゅうこう 流行と言われています。りゅうこうとうしょ 流行当初に“季節外れの流行”と言われていたように、マイ
コプラズマ肺炎は、本来は冬に流行する感染症です。つまり、この感染の勢いが弱ま
ることなく、ふゆ 冬にかけて引き続き感染者数が増加していく可能性があるのです。みなさん
もマイコプラズマ肺炎に感染しないよう、ひ 日頃からの体力づくりや予防をしっかりと行い
ましょう。

Q. マイコプラズマ肺炎はどうやって移るの？

A. マイコプラズマ肺炎は、“マイコプラズマ”という菌が体内
に入り、増殖することによって感染します。感染経路は主に
ひまつかんせん 飛沫感染とせつしよくかんせん 接触感染です。マスクの着用や手洗いうがい、
しゅじしょうどく 手指消毒によって予防することができます。



Q. 菌が体に入ってから、どれくらいで発症するの？

A. 1～3週間くらいで咳や発熱、頭痛、のどの痛みなどが現
れます。ほとんどの肺炎は、感染から通常1～2日で発症し
ますので、肺炎の中では潜伏期間が長いことが特徴です。そ
のため、気が付かないうちにどんどんと感染が広がっていきま
す。



Q. 普通の風邪と何が違うの？

A. 一般的な風邪や肺炎との違いは、痰が少ない点です。痰が
少ないため、乾いた咳が出ます。また、その咳がなかなか治
まらないことも特徴です。もし、普通の風邪だと思っていた
のに3週間以上咳が治まらない場合は、マイコプラズマ肺炎
かもしれません。その場合は病院を受診し、適切な抗菌薬を
処方してもらいましょう。





もうすぐ「冬至」です



冬になるにつれて、日が暮れるのが早くなったなど感じる人も多いと思います。みなさんは、「冬至」という言葉を聞いたことがありますか？「冬至」とは、“一年で最も日照時間が短い日”、つまり、“一年で一番昼間が短い日”です。「冬至」は、年によって日にちが少しずつ変わります。今年は12月21日（土）です。日照時間が短いということは、当然寒くなります。体調を崩しやすくなりますので、体を冷やさないように気を付けたいですね。今回は、「冬至」の風物詩となっている“ゆず湯”の作り方を御紹介します。

●● ゆず湯の作り方 ●●

ゆず湯の作り方には以下の3通りがあります。



1. ゆずを丸ごと湯舟に入れる。

ゆずをそのまま入れており、果肉の成分が出にくいいため、肌が弱い方におすすめの入り方です。香りを楽しむには5個以上入れるのが望ましいです。



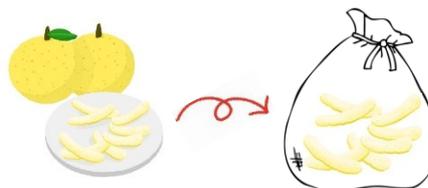
2. ゆずを切って入れる。

ゆずを輪切りやくし切りにし、種や果肉が湯舟に混ざらないようにネットに入れます。ゆずの果汁がたくさん出るので、少ない量で芳醇な香りを楽しむことができます。ただし、肌が弱い方はピリピリと刺激を感じる可能性がありますので、注意が必要です。



3. ゆずの皮だけを入れる。

ゆずの皮をむき、果肉は入れずに皮だけを入れます。ゆずの香り成分は皮に多く含まれていますので、皮だけでも十分に香りを楽しむことができます。また、果肉は入れないため肌にも優しい入り方です。



ゆず湯の3通りの入り方を紹介しました。いずれの入り方でも肌への刺激はありますので、お風呂から上がる時はシャワーを浴び、ゆずの成分を洗い流してくださいね。