

特集 ゾフルーザ！

全国的にインフルエンザ（流行性感冒）が猛威をふるっています。インフルエンザはウイルス感染症で、昔は治療薬がありませんでした。2001年からタミフルというウイルスの増殖を抑える特効薬が出現し、これまで対処療法しかなかったインフルエンザの治療ができるようになりました。しかし、インフルエンザの増殖を抑えるためにはタミフルを3～5日間続ける必要があります。その後、2010年からリレンザやイナビルという吸入薬が出現し、1日で治療が完了できるようになりました。ただ、吸入薬はしっかり吸えるのが前提ですので、お年寄りなどではなかなか難しいという問題もありました。そして、2017年にゾフルーザという新薬が出現しました。1回の内服で1週間効果が持続し、ウイルスの増殖を細胞の中から遮断する薬剤です。辛いインフルエンザも今では治療ができる様になりましたが、できればワクチンによる予防注射が有効です。例えインフルエンザにかかっても症状が軽く済みます。今年はワクチンが品薄になり、当院でも希望者をお断りする事態となりました。早めの予防接種をおすすめします！

さて、先月も健康教室が開催されました。キャンセルが相次ぎ1名の患者さんのみが受講されました。感想とアドバイスを下に書きますので、参考にして下さい。希望者は受付または院長にお申し出下さい。

1月8日の健康教室からの感想とアドバイス

・40代男性：早食いで、間食も多い。祖母が糖尿病で下肢切断されていたので、注意したい。

自分に合ったカロリー量がわからない。

→ 身長と体重から計算し、仕事で体を動かす割合も加味して必要なカロリー量を算出する。約1800カロリーなので、健康教室で食べた弁当500キロカロリーを参考に、朝をそれより少なめにして、昼、夕の食事に振り分ける目安にすること。

時間割表

2月2日(土)	栄養指導のみ
2月7日(木)	健康教室
2時間目給食あり	
2月9日(土)	栄養指導のみ
2月16日(土)	栄養指導のみ
2月23日(土)	栄養指導のみ

栄養指導担当講師

石川 絹子 先生
石垣 美和子 先生

<編集後記>

1月もあっという間に過ぎて行きました。これから桜の季節です。北部の桜も見頃でしょう。出かけて見ませんか？