

スマイル通信

2013.4月～ vol.11 ～

もう春ですね。花粉症の季節、症状が重い方も軽い方もみんなに春がやってきました。暖かくなってほっとしますね。どうしても飛んでしまう花粉とうまく付き合いたまおう。大変だけど……。

……ということで、スマイル通信、お届けします。



特集1 ～花粉症対策～

目のかゆみや、鼻水、くしゃみ……。つらい花粉症の症状に、日常的にできるケア方法です。

●目の症状へのセルフケア

まずは、花粉の侵入をブロックすることが重要です。花粉が目の表面につくと、かゆみや涙、充血などの症状が起こります。

セルフケア方法は以下の通りです。

- 眼鏡やゴーグルなどで花粉が目に入らないようにする。（特にゴーグルタイプは、花粉の侵入が少ないのでお勧めです。最近はゴーグルタイプでもおしゃれなデザインがあります）
- コンタクトレンズはできれば避ける。（コンタクトレンズは、結膜炎を悪化させたり、花粉が付着します。どうしても必要なら、使い捨てソフトコンタクトレンズの方がいいでしょう。詳しくは眼科で相談してください。）
- 花粉を洗い流すために顔を洗う（目の対策としては目の周りをしっかりと洗きましょう）

●鼻の症状へのセルフケア

鼻に入る花粉をブロックすることが重要です。オーソドックスな方法ですが、まずはマスクを使うことが有効です。



特集2 ～感染症～

— 春になって少し減りましたが、まだまだ油断禁物です —

◎インフルエンザ

原因ウイルス：インフルエンザウイルス

潜伏期：1～3日

症状：急激に発熱・頭痛・筋痛で始まり、発熱は40度近くが2～4日続き、一度下がってから再度発熱することもよくあります。熱が下がってきたころから咳・鼻汁などがひどくなってきました。

診断：のどや鼻汁から短時間で診断することができます。

対処法：安静・保湿を心がける。熱が高いときに水分補給を十分にとるようにしてください。抗ウイルス剤が現在3種類ありますが、熱の出始めから48時間以内でないとう効性が下がりますので、早めに病院を受診するように心がけて下さい。

合併症：気管支炎・肺炎・熱性けいれん。まれに脳炎を合併することがあります。

予防法：妊娠中も任意に予防接種をうけることができます。

(主治医と相談してください)

みんなで知って、みんなで注意しよう!

▽せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、飛沫に病原体を含んでいるかもしれないので、気をつけましょう・・・

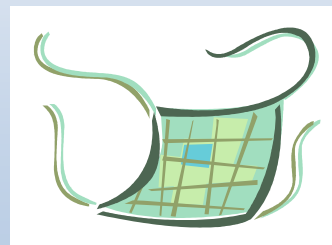
- ・せきやくしゃみをするときは他の人から顔をそらせましょう。
- ・ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。
- ・せき、くしゃみが出ている間はマスク着用が推奨されています。

▽正しいマスク装着方法

- 鼻と口の両方を確実に覆います。
- ゴムひもを耳にかけます。
- 顔にフィットするようにマスクの位置を調節します。

▽効果のないマスク装着の例

- × 鼻の部分に隙間がある。
- × あごが大きく出ている。



◎ノロウイルス

◇ノロウイルスの特徴は？

ノロウイルスは乳幼児から高齢者に至る広い年齢層で急性胃腸炎を引き起こすウイルスです。この感染症は11月から3月の主に冬季に多発しますが、年間を通してみられます。他のウイルスと比べ、ノロウイルス特有な特徴は以下のようになります。

◇下痢だけでなく、嘔吐が多い

ノロウイルスは下痢だけではなく嘔吐を引き起こすことが特徴です。

下痢であれば、ウイルスはトイレで流されるため広がりにくいのですが、嘔吐の場合、適切に処理・消毒をしないとウイルスが床に残ります。乾燥しホコリと共に空気中に舞い上がり感染が広がっていくこともあります。

手指からの感染ばかりでなく、このような感染経路も気をつけて下さい。

◇消毒薬に対する抵抗性が強い

ノロウイルスは、アルコールや高温に対する抵抗性が強いことが特徴です。また、乾燥や酸にも強く、水中でも長時間生きていけることができる非常に厄介なウイルスなので感染力が強く、しばしば集団感染を引き起こしてしまうのです。

◇どうやって感染するの？

ノロウイルスの感染はほとんどが経口感染(口から体内に入り感染する)であり、次のような感染経路があると考えられています。

- 感染者のウイルスが大量に含まれる便や吐物などから直接もしくは二次的に感染する場合
- 調理などを行う食品取扱者が感染しており、その者を介して汚染した食品を食べた場合
- ウイルスに汚染された貝類(特に二枚貝)を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合
- ウイルスに汚染された井戸水や簡易水道を消毒不十分で摂取した場合などがあります。特に、食品取扱者を介して二次感染する食中毒のケースが近年増加傾向にあります。

◇潜伏期間と症状は？

潜伏期間(感染から発症までの時間)24~48時間で、主症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度(37~38℃くらい)です。

症状は通常であれば1~2日ほど続いた後、治癒します。また、後遺症が残ることもありません。ただし、免疫力の低下した老人や乳幼児では長引くことがあり、激しい嘔吐や下痢による脱水症状に気を付ける必要があります。

また、感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状のみの場合もあります。



春のおたより ～ガーデニング～



レモンの実が生りました。

我が家に来て4年目、やっと花が咲き、実がつけました。

水をあげ、時に良い土を入れてあげ・・・
あげは蝶がたくさん飛んできてくれます。
あおむしをとって、伸び放題の枝を剪定し・・・
お花が咲いたら、手で触って受粉してあげて・・・
やったー、小さな緑の実がつけました。



子供が小さい頃はしてあげれば済んでいたいろんなこと。
大きくなるにつれ、少しずつさせなければいけなくなって
きます。

それがまたたいへん！

毎日掃除しても家の中は砂だらけ。トイレも何回掃除す
ることか洗濯機もフル回転。

自分の昼ごはんを食べるのも忘れていたり・・・

家にいると怒ってばかり。怒ることに疲れ果てるので、
1年中、1日の大半を外で過ごしました。



でも楽しい時でもありました。

家の近くの公園で木登りしたり、大きなダンボールの箱も良いおもちゃ、
セミの羽化を応援したり、お花見、スイカ割り、花火、子供たちが自作のコンサートを開い
てくれたり・・・

庭のいちご、トマト、枝豆、ニンジン、大根、なすび、スイカを収穫して。

何故かどんぐりもたくさん芽を出したことも・・・



ママ友がいてくれて良かったなあ
「うちもそう。」って聞くと安心したり、がんばろうと思え
たり・・・
笑い声、笑顔いっぱいの井戸端会議。
熱で寝込んだときは、ごはんを持ってきてくれたり・・・
ママ友に預けたり、一時保育を利用したり・・・
「お待たせ。」って、また笑顔で子供と接することができます。

お弁当、おやつ、水筒をもって、毎週のように朝から最終まで万博公園へ。
摂津峡、服部緑地、千里の展望台公園、太陽が丘公園、西脇馬事公苑にも行き
ました。

泊りはキャンプです。

ぶどう狩りも良いですよ。クーラーボックスに氷を入れて、もぎたてを冷やして
食べると最高。塩おにぎりも合間に食べて・・・

この頃は、おつかい、地獄のそうべい、かいけつぞろりをよく読みました。
ミキサーにかけるだけのチーズケーキも流行りました。



小学生になると自分の好きなスポーツにいっしょうけんめい
寒い日も炎天下でも子供を追っかけ、応援で忙しくなりました。

もっと子供と話しをする時間を持てば良かったなあ・・・
親と子、1：1でゆっくり過ごす時間も・・・

今では自分の進む道を見つけつつあります。

小さかったあの子どもこの子ども、歌手、女優、オリンピック選手、保母さん、
先生をめざしてがんばっている子、お嫁さんになった女の子も・・・

顔、いっぱいのシミ、しわはがんばった証。子供を信じて見守ります。
皆さんはどのような子育てをしようと考えておられますか？
私の経験が何かヒントになればうれしいです。



さて出来たレモンどうして食べましょう？

チーズケーキ、ホットレモン・・・

みなさんも育ててみませんか？

子供さんが大きくなった時、スライスレモンにハチミツを
かけたり、スポーツドリンクにスライスして入れてあげても
さわやかで良いですよ。

今年はいくつ実をつけてくれるでしょう。楽しみです。



◆▼●「チーズケーキ」の作り方 ●▼◆

◎材料（18cmケーキ型）

砕いたビスケット 100g

溶かしバター 50g

ビニール袋に入れて混ぜて、型の底に敷きつめる。

以下をミキサーに入れて、なめらかになるまで混ぜる。

（混ぜすぎないこと！）

クリームチーズ 200g

生クリーム 200cc

卵 3個

小麦粉 大さじ3

砂糖 80g

レモン汁 大さじ2



ケーキ型に流し入れ、180℃のオーブンで30～40分焼く。

そのまま冷まして、冷蔵庫へ。。出来上がり。。

おわりに

今回もご覧いただきありがとうございました。

編集担当： O & M

