

インフルエンザとワクチン

風邪を予防するために

せきやくしゃみ、鼻水、鼻づまり、そしてのどの痛みと発熱……。今年も風邪の季節がやってきました。風邪の原因は、大部分がウイルスによるといわれていますが、その代表は何といってもインフルエンザでしょう。

年の瀬から新年にかけては、何かと無理をしやすいシーズンです。そこで今回は、この冬の「風邪対策」を探ってみましょう。

風邪にかからないためには
まず、薄着の習慣をつけること

です。もう一つは、皮膚の鍛練です。皮膚の鍛練は、自律神経の働きを強める作用があるので、少しぐらゐ気温の変化があっても体が適応でき、体調が崩れなくなりやす。鼻やのどの粘膜にウイルスが飛び込んできても、増殖しにくくなるらしいのです。その意味で、毎日数分の乾布摩擦でも効果があると思われま。では、かかってしまった場合は、どうすればよいのでしょうか？

特効薬はないので、高熱が出て体の節々が痛んでつらいときは、解熱剤や鎮痛剤を使うといったように症状に合わせて薬を使い、体の持っている自然の治癒力で治すしか方法がないのです。ひき始めに無理をしてしまうと、のどや鼻にとどまっていたウイルスが体の奥まで侵入して、重い合併症を起こすこともあります。初期のうちに治す努力をすることが大切です。

昔からいわれている卵酒の効果は、発汗や睡眠を促すことに意味があります。十分な睡眠は、自然の治癒力でウイルスをやっつけるのに役立ちます。

予防ワクチンの効果

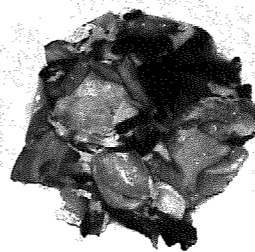
風邪の積極的な予防対策としてワクチン、つまり予防接種があげられます。ワクチンの効果は万能とはいえませんが、生死という厳しい物差しで見ると、ワクチンを打っておくと、死亡率はグーンと減ってきます。かかっても症状が軽い上、肺でのウイルスの増殖が抑えられ、肺炎になりにくくなります。

「風邪は万病のもと」とよくいわれます。日頃から風邪にかからないように心掛け、かかった場合は早めに治すことが大切です。風邪を防いで、健康にこの冬を乗り切りましょう。

手軽でヘルシー 今月の料理 コーナー

皆さんは、車麩をどのように料理されますか。今回は、ちんげん菜と一緒に卵でとじてみました。ヘルシーでたんぱく質も豊富な車麩、いろいろと工夫して、おいしくいただきます。

「車麩の卵とじ」



材料

- ちんげん菜.....200g
- 卵.....2個
- 車麩.....大3枚
- だし汁.....1½C~2C
- さとう.....小2
- しょうゆ.....大1½
- みりん.....大½

作り方

- ①ちんげん菜は洗って4cm位の長さに切り、ゆでておく。
- ②車麩は水でもどし、一口大に切る。
- ③分量のだし汁に、さとう・しょうゆ・みりんを加え、車麩と煮る。火を止めてしばらくおき、味をしみこませる。
- ④ちんげん菜を加え、とき卵を上からかけ、ひと煮立ちさせて出来上がり。

歯医者さんが教える……
歯の健康
～一口メモ～

入れ歯の保管

入れ歯は常に清潔にし、食事が終わった後必ずきれいに洗うようにしましょう。

特に、歯ぐきに接する入れ歯の内側は、どうしても食べカスがついたりするものです。そのままだと、細菌が繁殖して歯ぐきを刺激し、軟らかい組織にカンジタ症等の病気を引き起こすこともあります。また、入れ歯の材質の内部に汚れが付着すると、異臭がしたり変色したりします。

食事をした後、常に大量の食べカスが入るようでしたら、入れ歯が合わなくなってきたりすることも考えられますので、歯科医院で診断を受けた方がよいでしょう。

また、寝るときは原則として入れ歯をはずし、歯ぐきを休ませた方がよいでしょう。はずした入れ歯は、コップ等に水を入れてつけておくことを忘れないようにしましょう。

(新潟県歯科医師会)

岩室サッカークラブ(IFC)が発足

ただ今、会員募集中!!



現在、村内では和納小学校の関川教諭等の協力により、小学校五・六年生と中学生を対象に、学校外クラブ活動としてサッカーを行っています。この度、この二つのクラブ・組織を統合して、岩室サッカークラブ(IFC)を設立することになりました。そしてクラブの設立を機に、一般(高校生以上)を対象とした会員も募集することになりました。加入の条件等は次のとおりですが、経験者・未経験者、老若男女の別は問いませんが、多くの方の参加をお待ちしています。

■加入条件：村民及び村内在勤者
■加入金：一般二、〇〇〇円 子供一、〇〇〇円
※申込み及びお問い合わせは、練習日(火、木)に和納小学校グラウンドを訪れるか、設立事務局(堀越：☎82-3451：夜八時～九時)まで電話してください。

皆さんもご参加ください クリスマス大集会

キャンドルサービスの炎の下で、サンタさんと一緒に、ゲームやレクリエーション、そして合唱を楽しんでみませんか。

この心暖まる手作りクリスマス大会に、皆さんもぜひご参加ください。

- ◇ ◇ ◇ ◇
- と き…12月16日(土)
午後5時30分～
- と ころ…村民体育館
- ※後日、小学校を通じて申込用紙を配布いたします。

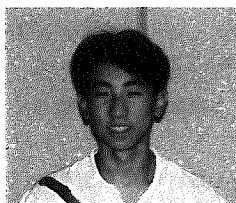


▲昨年のクリスマス大集会から

木の講習会から花開く



五年前に村が主催した「親子バドミントン教室」をきっかけに、毎週一回火曜日に「親子バドミントン」のサークル活動が行われています。今回、そのメンバーの一人の阿部真也君(岩中2年・夏井)が、9月6日に黒崎町で行われた「西蒲・燕中学校新人バドミントン大会」において、個人戦シングルの部で準優勝という好成績を納めました。週に一回、それも小学生から大人までが三面しかないコートで練習を行うという悪条件の下で、初出場でも県下でもハイレベルの燕・吉田中学校という強豪を破っていくのは大変なことだと思います。もうすでに、阿部君をはじめ中学生のメンバーは、春季大会を目指して頑張っています。草の根サークルの仲間たちが今後、どんな花を咲かせてくれるか応援したいと思います。



阿部真也君(岩中2年)

第16回 村民茶会

今年で16回目を迎えた「村民茶会」に、皆さんも気軽な気持ちでおいでください。

- と き…11月19日(日)
午前10時～午後3時
- と ころ…公民館

※茶券(2,000円)は、公民館でお求めください。なお、おしのぎ席へは、午後2時までにお入りください。

日本海流砂茶碗展 —高井 進の世界—

11月17日～19日 公民館

村民囲碁・将棋大会

毎年恒例となりました「村民囲碁・将棋大会」を、今年も下記の日程で開催します。

- と き…11月12日(日)、午前9時から
- と ころ…公民館
- ※受け付けは、8時30分より行います。

公民館から
お知らせ!
☎82-4444

男女混合 バレーボール大会

9人制バレーボールを、男女一緒に楽しんでみませんか!

- ◇ ◇ ◇ ◇
- と き…11月19日(日)
午前9時から
- と ころ…村民体育館
- 対 象…15歳以上の村民、及び村内在勤者

※男女混合(女性が必ず5名以上)でチーム編成し、今年7日までに公民館(☎82-4444)へお申し込みください。