

# かぜにご用心!!

## かぜはホントに「万病のもと」なの?

かぜウイルスは、肺に感染して肺炎をおこすことがあります。特に、抵抗力の弱い人はかぜの症状で始まって、命にかかわるような重い病気に進むことがあります。のどの痛みや全身のだるさ、発熱など、全身の症状が強い場合は、身体の抵抗力を低下させ、あちこちにさまざまなウイルスを生み出します。そして、それがきっかけとしていろいろな病気が生じたり、潜んでいた病気がはつきりしてきたりします。



かぜをひかないためには…

●かぜウイルスを吸い込まない  
かぜが流行しているときは人込みを避け、かぜをひいている人に近づかないようにしましょう。デパートや満員電車、バス、学校、保育園、会社など、人が多く集まる場所ほど、ウイルスが広がります。環境なのです。

●かぜウイルスを洗い流そう  
ウイルスの侵入門戸は鼻と口。ウイルスが付着している鼻や口に触れた手で物を持ち、それを別の人がさわること、さらにその人にもウイルスが侵入します。外から戻ったらくうがいと石けんでの手洗いをし、手やのど、口に付着したウイルスを洗い流す習慣をつけましょう。

●かぜウイルスに負けない  
体力をつけよう  
万が一かぜウイルスに感染しても、体の抵抗力が強ければウイルスの増殖を抑えることができます。体調を整えるには、規則正しい生活とバランスのとれた食事が大切です。夜ふかしはホドホドにしましょう。朝食もぬかないように心がけ、十分な栄養をとりましょう。

●かぜウイルスに負けない  
体力をつけよう  
また、たとえ体調は万全でも、欲求不満やストレスがたまることにより、抵抗力が弱まる場合もあるようです。心にゆとりをもち、十分な休養をとって、心の健康にも気をつけましょう。

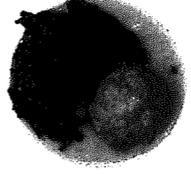


●かぜウイルスに負けない  
体力をつけよう  
また、たとえ体調は万全でも、欲求不満やストレスがたまることにより、抵抗力が弱まる場合もあるようです。心にゆとりをもち、十分な休養をとって、心の健康にも気をつけましょう。

## 手軽でヘルシー 今日の料理 コーナー

子供が大好きなハンバーグ。ちょっとした工夫で、油っぽくなくあっさり食べられ、お年寄りの口にも合う一品になります。ぜひ一度、お試しください。

### 和風蒸しハンバーグ



- 材料 (4人分)
- 豚ひき肉 (脂身なし).....240g
  - 長ねぎ.....20g
  - しょうが.....4g
  - 片栗粉.....小1強
  - 酒.....大1
  - 油.....大1
  - だし汁.....100cc
  - しょうゆ.....大1½
  - みりん.....小2
  - ほうれん草.....200g

- 作り方
- みじん切りにした長ねぎとしょうがにひき肉・酒・片栗粉を混ぜ合わせ、粘りができたら楕円形にまとめる。
  - フライパンにサラダ油を熱し、①を軽く焼き色がつくまで焼き、裏面も同様に焼く。中まで火が通らなくてもよい。
  - 小さめのボウルに②と③を入れ、蒸し器で蒸す。
  - ボウルの中の汁をこして小鍋に入れ、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
  - ほうれん草をゆで、ハンバーグと一緒に盛りつけ、④をかける。

### 年末の交通事故防止運動

## 「車ですから」と断る勇気 わが家 わが街 わが職場

運動期間  
12月11日(水)～12月31日(火)



今年も残すところあとわずか。社会全体が慌ただしく動く年末は車や人の流れがふだんより多く、交通事故も発生しやすくなります。平成七年の全国の月別交通事故死者数をみると、十一月十二月が一月月当たり千人を超えており、特に十二月は一年のうちで最も多い千七十四人でした。

△ドライバーの皆さんへ  
○時間的にも精神的にもゆとりのある運転を心がける。仕事の関係などで時間的、精神的に焦りがあるときほど事故は発生しやすいもの。スピードは控えめにし、車線を守り、また車間距離も十分にとって運転しましょう。たとえ少量でも、お酒を飲んだら絶対に運転しない。年末はクリスマスや忘年会などお酒を飲む機会が多くなります。「少しのお酒なら大丈夫」と考えること自体、すでに正しい判断力を失っている証拠です。

先を急ぐあまり、ドライバーは無理な追越しやスピードの出過ぎを、歩行者は信号無視や無理な横断をしがちです。ゆとりをもった運転と安全優先の歩行を心がけましょう。

△歩行者の皆さんへ  
○道路横断の際は、遠回りでも必ず横断歩道や歩道橋を渡る。横断歩道のない所での飛び出しや車の直前直後の横断は非常に危険です。たとえ急いでいても、安全を最優先しましょう。

ところで、最近巻警察署管内では交通事故が多発しており、十一月一日現在、交通事故犠牲者数が十六名で、県下三十三警察署中のワースト1となっています。岩室村でも、高齢者事故件数が人口一万人当たりの比率で県下第二位となっているなど、大変厳しい状況となっています。皆さんも、積極的に交通事故防止にご協力ください。

○横断歩道を渡る時でも、左右の安全確認を。横断中でも安全を確かめながら渡りましょう。

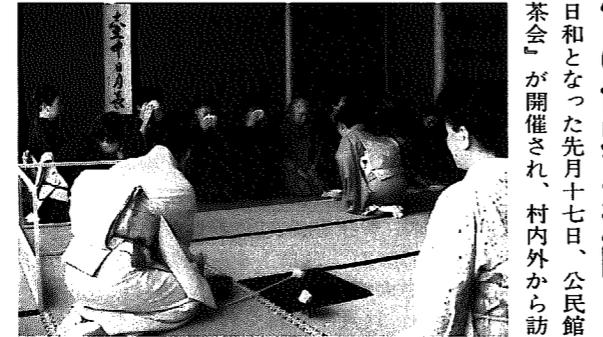
### 力作がずらり…



先月二日から十三日まで、公民館の講堂・ロビーにおいて『村民文化祭』が開催され、村文化協会に加入している団体、高齢者学級、それに一般村民の力作が、所せましと展示されました。今年も、昨年度と比べ、開催期間が長くなり、また日によって展示内容が変わることでもあつて、連日とても多くの人たちで賑わいました。

今年は、石州流、裏千家、宗徧流、おしのぎ席が設けられ、趣向を凝らした会場や心のこもったもてなしに参加した人たちは、芸術・文化の秋を満喫していました。

### 「茶」の世界を満喫



すばらしい小春日和となった先月十七日、公民館で『第十七回村民茶会』が開催され、村内外から訪れた約四百人の人たちが賑わいました。

## シュツットガルト・ゾリステン & 遠藤 吉比古 室内楽の夕べ

昨年4月に来村し、岩室小学校で「ふれあいコンサート」を開催し、すばらしい音楽を聴かせてくれたシュツットガルト・ゾリステンの皆さん。今月13日には、巻町文化会館大ホールで、当村の遠藤吉比古さんと一緒に、再び心洗われる名演奏の数々を聴かせてくれます。

- とき…12月13日(金) 午後7時開演
- ところ…巻町文化会館大ホール
- 入場料…前売り一般 3,500円(当日 4,000円)  
学生 2,000円(小 2,500円)  
※学生は大学院生も含まれます。
- ※前売り券は、小富士屋(岩室村)・アイビス(巻町)ほかでお求めになれます。

## 新潟県企画提供の大型テレビ番組 「でっかいぞ!!新潟」

- ～大交流・世界の仲間たちと～
- 放送日時 12月12日(木) 19時～19時54分
- 内容 感動ヒューマンドキュメント「ネパールの大地に生きて」
- 制作放映 TNNテレビ新潟放送網

歯医者さんが教える……  
**歯の健康**  
～一口メモ～

歯石がついたら黄信号  
食事をしたら食器を洗いますね。次の食事のときにはピカピカの食器——あたりまえのことですね。これは口の中も同じこと。せっかくなにかいしものを食べるのに、前に食べたもののカスが残っていては、ごちそうのおいしさも半減です。食事のあと、早くお皿を洗ってしまわないと汚れが落ちにくくなるのと同様に、歯みがきもすぐに行わないと、歯の汚れ(歯垢)が唾液の成分と結びついて、カチカチの歯石を作ってしまうのです。歯石は唾液の性質や食べ物の好みなどによって、つきやすい人とつきにくい人がいるようですが、結局は歯の掃除がうまくできないうちに蓄積されていきます。一度ついてしまった歯垢は歯ブラシだけでは取れませんので、歯科医院で取ってもらいましょう。

また、歯ブラシが正しく歯に当たっているか、むし歯ができていないか、歯科医院で定期的に健診してもらいましょう。

新潟県歯科医師会