

# November

●11月(じゅういちがつ) ● ○霜月(しもつき) ○

めっきり寒くなり、木々も色づき見頃を迎えましたね。近年は秋があるのかなのか、と言う位に短く、あっという間に冬ですね。昼夜の寒暖差で体調を崩しがちなこの時期、うがい手洗いをしっかりと風邪等に負けず過ごしましょう!

## 住まいの 第246号 かわらばん

より良い家づくりのための学習グループ

新潟の快適な住まいを考える会

### (株)山際総合建設

新潟市西区鳥原170-3

TEL (025) 377-5366

FAX (025) 377-5089

### ∞ インフルエンザ感染を防ごう ∞

#### <インフルエンザ>

- 38度以上の発熱
- 全身症状(頭痛・関節痛・筋肉痛など)
- 局所症状(喉の痛み・鼻水・くしゃみ・咳など)
- 急激に発症
- ◆流行の時期は1月~2月がピーク

#### <風邪>

- 発熱
- 局所症状(喉の痛み・鼻水・くしゃみ・咳など)
- 比較的ゆっくり発症
- ◇流行の時期は年間を通じて。季節の変わり目や疲れている時など。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが体内に入り込むことによって起こります。ウイルスにはA型・B型・C型と呼ばれる3つの型があり、その年によって流行するウイルスが違います。A型とB型は感染力がとても強いです。毎年約1000万人、およそ10人に1人が感染しています。インフルエンザにかかっても、軽症で回復する人もいますが、肺炎や脳症などを併発して重症化してしまう人も…。高齢者・幼児・妊娠中の女性・持病のある人・喘息のある人・慢性呼吸器疾患、慢性心疾患のある人などは重症化の危険が高いとされます。

#### 【感染経路は、飛沫感染と接触感染の2パターン】

**【飛沫感染】** 感染者の咳やくしゃみ・唾などの飛沫と一緒にウイルスが放出、別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染。

**【接触感染】** 感染者が咳やくしゃみを手で押さえる。その手で周りの物に触れてウイルスが付く。別の人が触ってウイルスが付着、口や鼻を触って粘膜から感染。

#### <インフルエンザにかからないために>

- ①流行前のワクチン接種
- ②外出後の手洗い等
- ③適度な湿度の保持
- ④十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- ⑤人混みや繁華街への外出を控える

急に38度以上の発熱・咳や喉の痛み・全身の倦怠感を伴うなどインフルエンザが疑われる症状が出た場合、早めに医療機関を受診しましょう!熱が下がっても、ウイルスは体内に残っています。周囲への感染を防ぐ為、数日は自宅療養することが望ましいです。

#### ☆☆今月の祝日☆☆

<11月3日:文化の日> 1948年に「自由と平和を愛し、文化をすすめる日」として国民の休日定められました。平和主義・国民主権・基本的人権を宣言した憲法に基づき、この日を記念日に。現在でも文化の日には文化を称える行事として、皇居で文化勲章の授与式が行われます。授与式では、「国家又は公共に対し功労のある方、社会の各分野における優れた行いのあるかたなどを表彰するもの」として勲章及び褒章があります。文化は永遠であるべきとの意向で作られた常緑樹の橋を模した勲章と褒章として終身年金(350万円)が贈られます。

#### この花の名前は?

ヤツテ/ウコギ科



常緑低木。葉が大型で独特の形をしているので良く目立ち、見分けやすい。10cm以上もある大きな葉を付ける。葉は艶があり、やや厚手。形は文字通り掌状だが、7つまたは9つ(奇数)に裂けており、8つに裂けることは稀。

Wikipedia より

#### 知って得する 知恵袋

##### 狭心症と心筋梗塞

どちらも胸の痛みに襲われるのは同じ。その度合いと持続時間が違う。狭心症は息苦しくなるものの、1~5分程度で治まる。心筋梗塞は激しい痛みが15分以上続き、救急処置が遅れると命に関わる。動脈硬化が進み、酸素不足に陥るのが狭心症。さらに冠動脈が狭くなり詰まって血流が途絶えて壊死するのが心筋梗塞。前段階である狭心症が進行すると、より深刻な心筋梗塞を起こす。生活習慣を見直し、予防を心掛けよう。