



今月のテーマ

## 予防接種を受けましょう！

今冬は新型コロナウイルス  
とインフルエンザのダブル  
流行に要注意

### 今年の特徴

- ・インフルエンザと新型コロナは症状が似ていて鑑別が難しい  
【症状】発熱または悪寒、咳、息切れまたは呼吸困難、疲労、のどの痛み、鼻水または鼻づまり、筋肉痛や体の痛み、頭痛
- ・同時流行による医療崩壊の懸念

インフルエンザは毎年12月末から翌年3月にかけて流行し、約1000万人感染  
免疫獲得に2週間、有効期間は約5か月です

**遅くとも12月中旬までにインフルエンザワクチンを接種しましょう**

- ワクチンの役割
- ①自分がかからないために
  - ②もしかかって症状が軽くすむために
  - ③まわりの人にうつさないために



### 自然感染の場合とワクチン接種をした場合の比較

	自然感染の場合	ワクチン接種した場合
重症化する危険性	高い	ほとんどない
他人に感染	感染しやすい	しない
作られる免疫	強い	少しだけ弱い

### ■ 高齢者が対象の定期接種ワクチン（公費＋一部自己負担）

- ・インフルエンザワクチン（対象：65歳以上の方）
- ・成人用肺炎球菌ワクチン（令和2年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳を迎える方）

### ■ 風疹の第5期定期接種（無料）

- ・2020年4月1日時点で48歳～54歳の男性  
※昭和41年4月2日～昭和47年4月1日生まれの方

### ■ 緑風会薬局

（広島市南区出汐1丁目4-3） TEL (082) 256-7171 FAX (082) 256-7181

■ 2階緑風会健康ステーション TEL (082) 256-7172 FAX (082) 256-7176

### ■ 緑風会薬局 日赤病院前店

（広島市中区千田町1丁目9-2） TEL (082) 567-4910 FAX (082) 567-4911



11月  
レシピ

# 「たっぷり舞茸とごぼうの 炊き込みごはん」



～免疫UPでウィルスに負けない身体に！～

## 材料

1人分茶碗1杯（約220g）  
エネルギー305kcal 食物繊維2.3g

お米	3合
舞茸	1パック
ごぼう	1本
鶏肉	200g
薄口醤油	大さじ3
酒	大さじ2
みりん	小さじ1
小口切葱	お好みで

舞茸には免疫UP効果のあるβ-グルカンの量が多く、舞茸とごぼうに多く含まれる食物繊維が腸を元気にします。



## 作り方

- ① お米をといでおく
- ② ごぼうをさがきにカットし、少し水にさらしておく
- ③ 鶏肉を小さくカットし、舞茸はばらしておく
- ④ 炊飯器にお米、①をいれ、舞茸、水をきったごぼう、鶏肉をいれる
- ⑤ 水を炊く目盛りにあわせ炊飯器に入れる
- ⑥ 炊きあがったら、盛り付けて葱を散らしてできあがり  
※鶏肉の代わりに牛肉、ツナ缶、油揚げでもおいしくいただけます

糖尿病を考えようキャンペーン



毎年

# 11月14日は 世界糖尿病デー



世界糖尿病デーは現在、世界160か国から10億人以上が参加する世界でも有数な疾患啓発の日となっており、糖尿病の予防や治療継続の重要性について周知する重要な機会です。

当日は全国で建造物を**ブルーライトアップ**して啓発活動を実施しています。  
(広島駅南口エールエールA館 日没～22:00)

この機会に薬局で**簡易血液測定HbA1c（糖尿病の指標）**の測定をしてみませんか？

- ★ 有料予約制 HbA1c：500円 コレステロール/中性脂肪：500円
- ★ 場所：2階 健康ステーション
- ★ 検査時間約30分 その場で結果がわかります

※出血性疾患・血液凝固異常・抗凝固剤服用中の方は対象外です

