



- ◎風邪とインフルエンザ（豆知識）
- ◎おもいやりレシピ
- ◎新春難問クイズQ&A
- ◎アレルギー検査マストV48のご案内
- ◎（新春難問クイズQ&A答え）

東京タワー 東京五輪開催決定を祝して
(2013年当時)

皆様の信頼に応えて参ります
最後になりますが、皆様のご健康と
お祈り申し上げます

医療法人財団 倉田会 理事長

更に検査項目
ペアーハシア!

今春4月より・アレルギー検査「マスト48」始めます

日本人の約2人に1人が、何らかのアレルギーを抱えていると云われています。また花粉・食物アレルギーについても年々増加傾向にあります。

アレルギー反応が起ると、眼の痒みや涙目、鼻水、皮膚の痒み、発疹やくしゃみ等の症状には個人差があります。何が原因なのか特定することが容易ではありません。

そこで「マスト48」は、従来のアレルギー検査マスト36に検査11種類を増やして、48種類セットにしました。

◆特徴

一度に48種類の主要アレルギー検査を網羅することでアレルゲン原因の特定または、絞込みに役立ちます。

◆検査方法

僅かな量の血液検査^{5ml}にて、人間ドック・健康診断と同時に「」ことができます。

◆検査結果

2週間前後にて郵送致します。

◆検査料金

15,400円（税込）

検査結果が陽性反応の場合は、医師に相談して適切な診断と適切な治療を行つことが大切です。

「マスト48」測定項目

食物系	22項目（24種類）	通年性	7項目（11種類）	季節性	7項目（13種類）
卵 ミルク	卵白・オボムコイド ミルク 	家塵	ハウスダスト ダニミックス【Mix】 コヒヨウヒダニ・ヤヒヨウヒダニ	1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月	 スギ・ヒノキ ハンノキ・シラカンバ
穀物 ナッツ	小麦・蕎麦 米・大豆 ピーナツ・胡麻 木の実ミックス【Mix】 	カビ	アスペルギルス カンジタ カビミックス【Mix】 カレルケリア・ペニシリウム クラドスボリウム		イネ科ミックス【Mix】 オアガリ・カガヤ ナガルゲサ・ルガヤ ギョウギシバ
魚類 甲殻類	サバ・マグロ・サケ エビ・カニ	ペット	イヌ・ネコ皮膚ミックス イヌ皮膚 ネコ皮膚		ヨモギ
肉	豚肉・牛肉・鶏肉	その他	ラテックス		ブタクサミックス【Mix】 ブタクサ オブタクサ ブタクサドキ
果物 野菜	トマト モモ・バナナ キウイ				

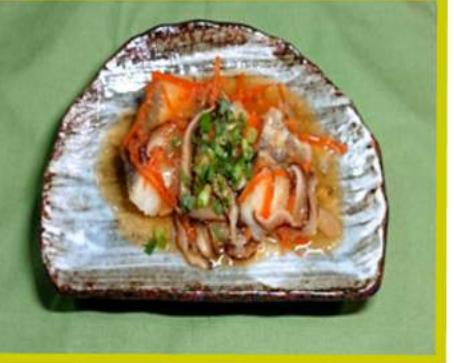
翌日19日目的登高は200m進み2,000m地点でD頂上八剣山を左に見えた。一日の進歩距離は200mで標高100m以下落すと止まるので、一日100m×18日=1,800mであった。

1.小大(乙巳丙辰)2.鰐鰐翻(壬午癸未)3.土壤(己亥庚子)4.得失(戊午己未)5.貞吉蠱蠱(己未庚申)6.蹇蹇(甲戌乙亥)7.孚孚(丁卯戊辰)8.孚孚(庚午辛未)

制 令和2年1月1日発行 (No26/冬号)
作 医療法人財団倉田会 広報準備室
・ 〒254-0018
発 神奈川県平塚市東真土4-5-26
行 ☎ 0463-53-1955 Fax 0463-53-1957
元 <http://www.kuratakai.or.jp>

【編集後記】新年あけましておめでとうございます。
合言葉「ONE・TEAM！」…昨年ラクビーWorld Cupに於いて、日本選手の直向姿と緻密な考動、鍛え抜かれた強靭な肉体の3拍子に魅せられ、日本中を歓喜の渦に巻きました。そこには自らを信じ仲間を信じて、必ず結果を出す強信念を感じられました。葛藤を乗り越えてこそ「ONE・TEAM！」の証です。
もはや私達は目の前のトライを狙うことも大切ですが、ちょっとした綻びでZERO・AMIに後退しないようにスクラムで足元を固めることが先決かもしれません。そして年末にはノーサイドと快く締め括りたいものです。
本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

たんぱく質はカラダをつくる
三大栄養素のひとつです！



☆食材(2人分)

- 生鰯2~3切 200g
- 人参1/5本
- 椎茸2枚
- 大根80g
- 生姜80g
- 小ネギ 少々

★調味料

- 塩・胡椒少々
- 揚げ油適量
- だし汁 200ml(A)
- 醤油大さじ1と1/2(B)
- みりん小さじ2(A)
- 片栗粉大さじ1/2(B)
- 水大さじ1(B)

●1人分エネルギー 183kcal【成分：たんぱく質 17.7g・塩分 2.0g】

問-II【ウサギとカメの謎解き競争】

「(^\^\もしもし) カメよ～かめさんよ～、
世界のうちでお前程歩みの鈍いものはない～
どうしてそんなに鈍いのか♪♪」
…と云う童謡があります。

ウサギとカメが山の麓まで競争する物語で、ウサギが油断して途中で寝てしまいカメに追い越されてしまい負けてしまうと云う…お話しでした。「イソップ寓話より」

そこで問題です。
ウサギとカメは麓から山の頂上を目指しています。
頂上までの距離は2.0kmです。

カメは昼間の間に200m進みますが、夜間寝ている間に坂を100m下にズリ落ちてしまいます。さてカメは何日目に辿り着きウサギに勝ったのでしょうか？

頂上到着は()日目



「頭が良くなるクイズ本を参考に作成」

=答えは裏面下段を御覧下さい=

たんぱく質はカラダをつくる

三大栄養素のひとつです！

冬に旬を迎える鰯は脂肪が少なく、たんぱく質を豊富に含んだ魚です。

脂肪が少ないので油との相性がとても良く、力ラツと揚げることで美味しい
頂けます。生姜をほんのり効かせた、みぞれあんが体を温めて、寒い冬にぴつ
たりの一品です。

しんど老人保健施設 管理栄養士 平田 美絵

おもいやりレシピ 一鰯のみぞれあんかけ

作り方

- ①人参は千切り、椎茸は薄切り、小ネギは小口切りにしておきます。
- ②大根と生姜はすりおろし、大根の水気をよく切っておきます。
- ③鍋にⒶと人参を入れて火にかけます。
- ④沸騰したら椎茸を加えて、人参が軟らかくなったらⒷの水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑤水気を切った大根おろしとあらし生姜を加え、みぞれあんは完成です。
- ⑥生鰯は皮ごと一切れを4等分にして、全種に軽く塩、胡椒をふりかけます。
- ⑦右記⑥の鰯を70℃~180℃の油で2~3分程、力ラツと揚げます。
- ⑧右記⑤のみぞれあんを揚げたタフの上にかけて、小ネギをのせたら完成です。

「ロメモ」

冬に旬を迎える鰯は脂肪が少なく、たんぱく質を豊富に含んだ魚です。

脂肪が少ないので油との相性がとても良く、力ラツと揚げることで美味しい

頂けます。生姜をほんのり効かせた、みぞれあんが体を温めて、寒い冬にぴつ

たりの一品です。



新春難問クイズ



さあ～2020年事始め…
難問を解明かしスッキリしましょう！

問-I【難読漢字】

- 1.心太()
- 2.御御御付()
- 3.土竜()
- 4.信天翁()
- 5.背黄青鸕哥()
- 6.熊猫()
- 7.子守熊()
- 8.子子()
- 9.翻車魚()
- 10.更格盧()

風邪とインフルエンザ（豆知識）

何となく身体がだるい・寒気・喉や鼻が乾いた感じがする…
「あれひょっとしたら風邪…それともインフルエンザかな！」
冬の訪れとともに流行して、初期症状も似ており非常に紛らわしいものです。
どちらも空気乾燥と寒さを好み、体力が低下して免疫力や抵抗力が弱りやす
い冬から春先にかけて確りやすくなります。
風邪は通常でみられます、インフルエンザは季節性で、例年11月～12月頃
流行し、始めて年明けの1月～3月にピークを迎えます。

●風邪は万病の元

●肺炎にならぬません。

●進化するインフルエンザ

インフルエンザは風邪のウイルスと比較すると、非常に感染力が強いと云え
ます。インフルエンザウイルスはA・B・Cの3型がありますが、人に感染
するのはA型とB型です。感染することによって、のどの痛み・鼻汁・咳等
の風邪症状とほとんど同時に38℃以上の発熱・悪寒・倦怠感・頭痛・関節痛・
筋肉痛・腹痛・下痢等全身症状が比較的急速に現れるのが特徴です。
一般的に風邪よりも症状が重くなり注意しなければならないのが、幼児や子
供では、まれに急性脳症、脳炎になります。高齢の方や免疫力の子
低下している方では、肺炎等合併症を起して重症になりますことがあります。
また、ウイルスは毎年少しずつ変異して、今年の免疫は来年には効かず
新型ウイルスになることがあります。毎年流行を繰り返します。

●風邪とインフルエンザ予防対策

まずは、日頃からウイルスを寄せ付けない予防を習慣づけることが大切です。
風邪に罹ってしまった際は、服薬と休養をとり体力の消耗を防ぐ
ことが大切です。もし「症状が辛い！」「風邪？インフルエンザに罹った
かも…」と迷った、必ずかかりつけ医師の診察を受けましょう。

●インフルエンザワクチン接種

インフルエンザワクチン接種は、年齢・ご本人の体力や免疫状況、流行するインフル
エンザウイルスのタイプと、ワクチンが合致するかによつて効き目が異なり
ます。また、接種にあたつては、インフルエンザワクチンは鶏卵が使用され
ます。

※ワクチン接種の効果は、年齢・ご本人の体力や免疫状況、流行するインフル
エンザウイルスのタイプと、ワクチンが合致するかによつて効き目が異なり
ます。

●インフルエンザとウイルス合併症

ウイルスに罹つてしまつたら症状に合つた服薬と休養をとり体力の消耗を防ぐ
ことが大切です。もし「症状が辛い！」「風邪？インフルエンザに罹った
かも…」と迷つたら、必ずかかりつけ医師の診察を受けましょう。

●インフルエンザワクチン接種

インフルエンザワクチン接種により症状の軽減や重症化、
合併症が抑えられます。

●風邪とインフルエンザ

風邪は、のど・鼻等の急性炎症の総称で正式には「風邪症候群」と呼ばれ
ます。一般的に風邪は空気中に漂つてゐる様々なウイルスが、のどや鼻
の粘膜に付着して炎症を引き起こします。普通の風邪の多くは、のどの痛み・
鼻汁・くしゃみ・咳等の症状が中心で、全身症状はあまり見られません。
発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはありません。
しかし、ただの風邪だと油断して、こじらせるところは余りありません。
肺炎にならぬません。

●インフルエンザ

インフルエンザは風邪のウイルスと比較すると、非常に感染力が強いと云え
ます。インフルエンザウイルスはA・B・Cの3型がありますが、人に感染
するのはA型とB型です。感染することによって、のどの痛み・鼻汁・咳等
の風邪症状とほとんど同時に38℃以上の発熱・悪寒・倦怠感・頭痛・関節痛・
筋肉痛・腹痛・下痢等全身症状が比較的急速に現れるのが特徴です。
一般的に風邪よりも症状が重くなり注意しなければならないのが、幼児や子
供では、まれに急性脳症、脳炎になります。高齢の方や免疫力の子
低下している方では、肺炎等合併症を起して重症になりますことがあります。
また、ウイルスは毎年少しずつ変異して、今年の免疫は来年には効かず
新型ウイルスになることがあります。毎年流行を繰り返します。

●風邪とインフルエンザ

風邪は、のど・鼻等の急性炎症の総称で正式には「風邪症候群」と呼ばれ
ます。一般的に風邪は空気中に漂つてゐる様々なウイルスが、のどや鼻
の粘膜に付着して炎症を引き起こします。普通の風邪の多くは、のどの痛み・
鼻汁・くしゃみ・咳等の症状が中心で、全身症状はあまり見られません。
発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはありません。
しかし、ただの風邪だと油断して、こじらせるところは余りありません。
肺炎にならぬません。

●インフルエンザ

インフルエンザは風邪のウイルスと比較すると、非常に感染力が強いと云え
ます。インフルエンザウイルスはA・B・Cの3型がありますが、人に感染
するのはA型とB型です。感染することによって、のどの痛み・鼻汁・咳等
の風邪症状とほとんど同時に38℃以上の発熱・悪寒・倦怠感・頭痛・関節痛・
筋肉痛・腹痛・下痢等全身症状が比較的急速に現れるのが特徴です。
一般的に風邪よりも症状が重くなり注意しなければならないのが、幼児や子
供では、まれに急性脳症、脳炎になります。高齢の方や免疫力の子
低下している方では、肺炎等合併症を起して重症になりますことがあります。
また、ウイルスは毎年少しずつ変異して、今年の免疫は来年には効かず
新型ウイルスになることがあります。毎年流行を繰り返します。

●風邪とインフルエンザ

風邪は、のど・鼻等の急性炎症の総称で正式には「風邪症候群」と呼ばれ
ます。一般的に風邪は空気中に漂つてゐる様々なウイルスが、のどや鼻
の粘膜に付着して炎症を引き起こします。普通の風邪の多くは、のどの痛み・
鼻汁・くしゃみ・咳等の症状が中心で、全身症状はあまり見られません。
発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはありません。
しかし、ただの風邪だと油断して、こじらせるところは余りありません。
肺炎にならぬません。

●インフルエンザ

インフルエンザは風邪のウイルスと比較すると、非常に感染力が強いと云え
ます。インフルエンザウイルスはA・B・Cの3型がありますが、人に感染
するのはA型とB型です。感染することによって、のどの痛み・鼻汁・咳等
の風邪症状とほとんど同時に38℃以上の発熱・悪寒・倦怠感・頭痛・関節痛・
筋肉痛・腹痛・下痢等全身症状が比較的急速に現れるのが特徴です。
一般的に風邪よりも症状が重くなり注意しなければならないのが、幼児や子
供では、まれに急性脳症、脳炎になります。高齢の方や免疫力の子
低下している方では、肺炎等合併症を起して重症になりますことがあります。
また、ウイルスは毎年少しずつ変異して、今年の免疫は来年には効かず
新型ウイルスになることがあります。毎年流行を繰り返します。

●風邪とインフルエンザ

風邪は、のど・鼻等の急性炎症の総称で正式には「風邪症候群」と呼ばれ
ます。一般的に風邪は空気中に漂つてゐる様々なウイルスが、のどや鼻
の粘膜に付着して炎症を引き起こします。普通の風邪の多くは、のどの痛み・
鼻汁・くしゃみ・咳等の症状が中心で、全身症状はあまり見られません。
発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはありません。
しかし、ただの風邪だと油断して、こじらせるところは余りありません。
肺炎にならぬません。

●インフルエンザ

インフルエンザは風邪のウイルスと比較すると、非常に感染力が強いと云え
ます。インフルエンザウイルスはA・B・Cの3型がありますが、人に感染
するのはA型とB型です。感染することによって、のどの痛み・鼻汁・咳等
の風邪症状とほとんど同時に38℃以上の発熱・悪寒・倦怠感・頭痛・関節痛・
筋肉痛・腹痛・下痢等全身症状が比較的急速に現れるのが特徴です。
一般的に風邪よりも症状が重くなり注意しなければならないのが、幼児や子
供では、まれに急性脳症、脳炎になります。高齢の方や免疫力の子
低下している方では、肺炎等合併症を起して重症になりますことがあります。
また、ウイルスは毎年少しずつ変異して、今年の免疫は来年には効かず
新型ウイルスになることがあります。毎年流行を繰り返します。

●風邪とインフルエンザ

風邪は、のど・鼻等の急性炎症の総称で正式には「風邪症候群」と呼ばれ
ます。一般的に風邪は空気中に漂つてゐる様々なウイルスが、のどや鼻
の粘膜に付着して炎症を引き起こします。普通の風邪の多くは、のどの痛み・
鼻汁・くしゃみ・咳等の症状が中心で、全身症状はあまり見られません。
発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはありません。
しかし、ただの風邪だと油断して、こじらせるところは余りありません。
肺炎にならぬません。

●インフルエンザ

インフルエンザは風邪のウイルスと比較すると、非常に感染力が強いと云え
ます。インフルエンザウイルスはA・B・Cの3型がありますが、人に感染
するのはA型とB型です。感染することによって、のどの痛み・鼻汁・咳等
の風邪症状とほとんど同時に38℃以上の発熱・悪寒・倦怠感・頭痛・関節痛・
筋肉痛・腹痛・下痢等全身症状が比較的急速に現れるのが特徴です。
一般的に風邪よりも症状が重くなり注意しなければならないのが、幼児や子
供では、まれに急性脳症、脳炎になります。高齢の方や免疫力の子
低下している方では、肺炎等合併症を起して重症になりますことがあります。
また、ウイルスは毎年少しずつ変異して、今年の免疫は来年には効かず
新型ウイルスになることがあります。毎年流行を繰り返します。

●風邪とインフルエンザ

風邪は、のど・鼻等の急性炎症の総称で正式には「風邪症候群」と呼ばれ
ます。一般的に風邪は空気中に漂つてゐる様々なウイルスが、のどや鼻
の粘膜に付着して炎症を引き起こします。普通の風邪の多くは、のどの痛み・
鼻汁・くしゃみ・咳等の症状が中心で、全身症状はあまり見られません。
発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはありません。
しかし、ただの風邪だと油断して、こじらせるところは余りありません。
肺炎にならぬません。

●インフルエンザ

インフルエンザは風邪のウイルスと比較すると、非常に感染力が強いと云え
ます。インフルエンザウイルスはA・B・Cの3型がありますが、人に感染
するのはA型とB型です。感染することによって、のどの痛み・鼻汁・咳等
の風邪症状とほとんど同時に38℃以上の発熱・悪寒・倦怠感・頭痛・関節痛・
筋肉痛・腹痛・下痢等全身症状が比較的急速に現れるのが特徴です。
一般的に風邪よりも症状が重くなり注意しなければならないのが、幼児や子
供では、まれに急性脳症、脳炎になります。高齢の方や免疫力の子
低下している方では、肺炎等合併症を起して重症になりますことがあります。
また、ウイルスは毎年少しずつ変異して、今年の免疫は来年には効かず
新型ウイルスになることがあります。毎年流行を繰り返します。

●風邪とインフルエンザ

風邪は、のど・鼻等の急性炎症の総称で正式には「風邪症候群」と呼ばれ
ます。一般的に風邪は空気中に漂つてゐる様々なウイルスが、のどや鼻
の粘膜に付着して炎症を引き起こします。普通の風邪の多くは、のどの痛み・
鼻汁・くしゃみ・咳等の症状が中心で、全身症状はあまり見られません。
発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはありません。
しかし、ただの風邪だと油断して、こじらせるところは余りありません。
肺炎にならぬません。

●インフルエンザ

インフルエンザは風邪のウイルスと比較すると、非常に感染力が強いと云え
ます。インフルエンザウイルスはA・B・Cの3型がありますが、人に感染
するのはA型とB型です。感染することによって、のどの痛み・鼻汁・咳等
の風邪症状とほとんど同時に38℃以上の発熱・悪寒・倦怠感・頭痛・関節痛・
筋肉痛・腹痛・下痢等全身症状が比較的急速に現れるのが特徴です。
一般的に風邪よりも症状が重くなり注意しなければならないのが、幼児や子
供では、まれに急性脳症、脳炎になります。高齢の方や免疫力の子
低下している方では、肺炎等合併症を起して重症になりますことがあります。
また、ウイルスは毎年少しずつ変異して、今年の免疫は来年には効かず
新型ウイルスになることがあります。毎年流行を繰り返します。

●風邪とインフルエンザ

風邪は、のど・