



シリーズ：休日・夜間に救急受診 その前に...Vol.10

新型インフルエンザ対策について

季節性インフルエンザは例年秋以降に流行しますが、今年はすでに新型インフルエンザが流行しています。10月下旬からは、これらのインフルエンザが重なって流行するものと考えられています。インフルエンザにかからない、また、拡げないためにはどうしたら良いのでしょうか？

これらのインフルエンザは、少々性質が異なりますが大きく異なることはありません。対策も昨年までのインフルエンザと同様です。

対策の具体例

1. 流水と石鹸で頻回に手洗いをする。またはアルコール基材の手指消毒剤を用いる。

石鹸をつけ、指の間、指先、手の甲、手首などを30秒ほど流水で洗うのが基本です。スーパー等の入口に置いてあるアルコールは、“水道に行く時間のないあなたの手に付いたインフルエンザウイルスを殺菌して下さい。”という意味です。アルコール塗布後、カートや商品に触ったその手で鼻や口を触ったらインフルエンザにかかるかもしれません。

2. 咳、くしゃみをする時は、口と鼻を手やティッシュペーパーでおおう。あるいはマスクをする。

使用したティッシュペーパーは直ぐゴミ箱に捨て、手洗いも励行してください。

マスクが本当に必要なのは、健康な人ではなくインフルエンザにかかった人です。“マスクをすればインフルエンザにかからない”という科学的根拠はありません。ただし、鼻まできちんと覆い、マスクの表面は触らない等正しく使用すれば、多少は有効かも知れません。

3. インフルエンザ様症状のある人から2メートル以内に近づかない。

主な感染経路は咳やくしゃみなどの飛沫感染ですので、2メートル離ればほとんど感染しません。

4. インフルエンザ様症状のある人は、他人との接触を出来るだけさける。

重大な病気をお持ちでない人は、必ずしもタミフル等の抗ウイルス薬を服用する必要はありません。多くの人は数日間の安静で治ります。

栄養、睡眠を十分にとり、さらに以上の様な事を心がける生活をしましょう。

市立長浜病院 総合診療科
大野 暢宏 先生

「バクロフェン髄注療法(ITB療法)について」



市立長浜病院
脳神経外科
山本 一夫 先生

脳卒中、脳性まひ、脊髄損傷などの後遺症の一つに手足の痙縮（筋肉の緊張が高まり曲げ伸ばしがうまくできなくなる状態）があげられます。今まではリハビリテーションや飲み薬で治療されていましたが十分な効果が得られないことがありま

した。ITB療法とはバクロフェンという注射薬を体内に埋め込んだポンプから脊髄の周りに持続的に投与することで痙縮を和らげる新しい治療法です。日本では平成18年より健康保険の適応となっています。おなかの皮下にポンプを埋め込む手術（難しい手術ではありません）が必要で、手術後は約3か月毎に注射薬を充填（外来で5分程度で終わります）する必要がありますが、従来の治療では難しかった痙縮をうまくコントロールする治療法として注目されています。京滋では当院と滋賀医科大学附属病院が専門施設です。ご興味を持たれた人は当院脳神経外科の外来までお越しいただければパンフレットをお渡しいたします。

国民年金からのお知らせ

「国民年金保険料控除証明書」は大切に保管してください！

年末調整や確定申告の際、国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合は、「国民年金保険料控除証明書」または「領収証書」を添付することが義務付けられています。

このため、社会保険庁では、本年1月から9月までに国民年金保険料を納付された人を対象に「国民年金保険料控除証明書」を送付します。発送時期は11月上旬です。年末調整や確定申告を行うまでは大切に保管してください。

控除証明書が届かない場合または紛失された場合は、彦根社会保険事務所国民年金業務課で再発行の手続きをしてください。

問 彦根社会保険事務所国民年金業務課
(☎0749-23-1114)

税務署からのお知らせ

よくある税の質問にお答えする手段としてご利用いただいている「タックスアンサー」のうち、「電話音声・ファクシミリ」サービスは、平成21年11月30日をもって、終了させていただきます。

なお、インターネットにおける「タックスアンサー」は引き続き充実に努めてまいりますのでお気軽にご利用ください。(国税庁HP <http://www.nta.go.jp/>)

問 長浜税務署(☎6145)

源泉徴収義務者のみなさまへ 『平成21年分年末調整説明会』

説明会当日には、事前に送付しました書類を持参してください。

【とき】11月17日(火)10:00~12:00、13:30~15:30

【ところ】長浜文化芸術会館（大島町）

【対象者】長浜市・米原市内の人

※長浜文化芸術会館へ車でのお越しの際には、豊公園大駐車場をご利用ください。

問 長浜税務署 法人課税第1部門（源泉担当）
(☎6192)

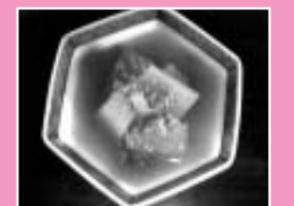
（冬瓜）
うり科のつる性の一年草で、平安時代に栽培が行われ、加毛宇利（かもり）と記されています。長円筒形のもが多く、冬まで保存しても食べられ、白い粉が出てきます。ほとんどの水分なので、固い味はあまりありません。だしとして、だしじやこを使ったり、鶏ミンチ等を入れて煮ることが多いです。煮物、汁物、酢の物、クリーム煮、蒸し物、漬物等に使用されます。また、実、種ともに民間薬として、肝臓病、高血圧症のための利尿剤として使われています。

このコーナーでは、地産地消を身近な家庭料理から取り入れていただくために、地元でとれる旬の食材を使った料理のレシピを紹介しています。今回は冬瓜を使った料理を紹介いたします。

シリーズ
地産地消

⑧

冬瓜の肉あんかけ



冬瓜の肉あんかけ

▼材料(2人分)

- 冬瓜 300g
- 鶏ミンチ 100g
- 枝豆 100g
- 片栗粉
- A 水 2カップ 昆布 3cm角
- だしじやこ 20尾頭と苦みの多い腸は取っておく
- B 砂糖 大2 薄口しょうゆ 大1〜2
- みりん 大1〜2

▼作り方

- ① 冬瓜は、3cm幅に切り、皮をむいて隠し庖丁を入れながら、2cm位に切り落とす。
- ② 鍋にAの水、昆布、だしじやこ、冬瓜を入れ、煮ます。
- ③ ②が軟らかくなったら、Bの砂糖、薄口しょうゆ、みりんを加え、煮ます。
- ④ 鶏ミンチをボールに入れ、③の汁を少し入れ、ほぐして③に戻します。味を整えて、片栗粉の水どきでとめます。
- ⑤ 枝豆を板ずりしてゆがき、豆をとりだして④に加えて仕上げます。