

印西市観光協会主催

第 24 回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの原風景



◆佳作 (評) 水面を漂う白鳥の目線で撮影された一枚。夕暮れの中、影絵となって語らう人々の姿も印象的。
◆コブ白鳥との交流 (発作)
◆原田民代 (小倉台)

いきいき生活情報

結核を知ろう 9月24日～30日は結核予防週間

結核は昔の病気ではありません。結核は、明治時代から昭和20年代までは、「国民病」「国病」と恐れられていた病気です。昭和25年ごろまでは、日本の死亡原因の第一位でした。近年、医療や生活水準の向上により、葉を飲めば完治する病気になりました。しかし、現在でも年間に約2万人以上が発病し、そのうち一割の人が命を落としています。■感染・発病までの流れ 結核とは、結核菌という細菌が主に肺に侵入し、増殖して炎症を起こし、肺を破壊する病気です。結核菌の混じったしぶきが、咳やくしゃみと一緒に空気中に飛び散り、それを直接吸い込むことで感染します。ただし大半の結核菌は、肺まで侵入せず体外に排出されるため感染しませんが、肺の一番奥まで侵入すると感染します。結核は、感染しても、すぐには発病せず、免疫の働きによって菌の活動や増殖を抑えます。しかし、免疫力が低下すると、短期間で発病したり、眠っていた結核菌が活動し始めます。発病すると、肺の一部に炎症が起り、組織が固まり病巣(空洞)ができ、さまざまな症状が現れます。■結核の症状 ①咳が2週間以上続く。



■特に注意が必要な人 免疫力の働きが未熟な乳幼児は、感染すると短時間で発病します。結核が流行っていたころに生まれた高齢者は、既に感染していることが多く、免疫や体力の低下とともに発病する可能性が高いといわれています。また、近年は、免疫のない若者の間でも発病が増えている傾向があります。結核の重症化を防ぐワクチンです。生後1歳までに接種します。結核は、医師の指示通りに、毎日きちんと薬を飲むことで、完治できるといわれています。途中で止めてはいけません。結核は、早期に発見し、適切な治療を行えば、決して怖い病気ではありません。

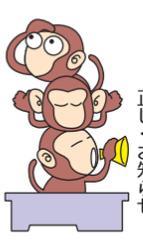
元気な食卓 234



簡単ピザ

❖材料 (26cmのフライパン 1枚分) 生地・強力粉70g、薄力粉30g、ドライイースト6g、砂糖小さじ2/3、塩小さじ1/4、サラダ油小さじ2/3、ぬるま湯(40℃位)60cc。 具材・ピザソース40g、ピザ用チーズ60g、ハム(太めの千切り)40g、ピーマン(輪切り)1個、赤パプリカ(輪切り)1/4個、コーン(缶)40g。 ❖作り方 ①ポリ袋に生地材料すべてを入れ、ふんわり空気を入れた状態で口を閉め、さっと上下に振ってから、全体をよくもみながら混ぜ合わせる。(5分から10分程)。 ②生地がポリ袋につかなくなり全体がまとまったら、袋の中で1つにまとめ、20分程度そのまま置き発酵させる。 ③フライパンに油をひき(分量外)、②の生地を入れ、手の平に油を塗り生地を薄く伸ばし、弱火で2、3分片面を焼き裏返す。 ④③の生地の上にピザソースをぬり、具とチーズをのせてふたをして、火がとおるまで弱火で7～8分程度焼く。 ❖1人分の栄養価 1枚分のエネルギー-389kcal、たんぱく質16.0g、脂質14.6g、食塩相当量1.5g 提供…地区健康推進員のみなさん。

こちら編集室



よく見！よく聞き！ 正しくお知らせ

広報広聴課広報広聴班

徐々に秋の気配を感じる今日このごろですが、まだまだ日は暑い日が続きます。そこで夏バテしないよう、太陽の光をたっぷり浴びて育った野菜を食べたくなり、先日カゴいっぱい買い物をしました。自然の恵み豊かな印西にはトマトやネギ、米や梨など特産品が数多くあり、スーパーなどで「印西産」の表記を見ると嬉しくなって、ついいたくさん買ってしまいます。そうして買い物をする時、お財布が気になるのですが、プレミアム付商品券を使って3千円分がお得になりました。プレミアム付商品券は、追加申し込みの受け付けが本日より始まるので、本紙2面でご案内しています。みなさんもこの機会に申し込みを検討してみてください。①