



「あんてん通信」は、あんてん堂が健康を大切にするみなさんにお届けするニュースレターです。

健康ワンポイント

「重症」と「軽症」の境目はどこにある？

コロナ禍に入って以降、ニュースなどで「重症」「軽症」「中等症」という言葉をよく耳にするようになりました。もちろん新型コロナ以外の病気でもこうした分類がなされますが、その境目はどこにあるのでしょうか？簡単に確認しておきましょう。

新型コロナに関しては、厚生労働省が明確に基準を示しています。「重症」は集中治療室での治療・人工呼吸器が必要な状態。「軽症」は肺炎の所見がなく、酸素飽和度が96%以上。「中等症」は2つに分けられており、「中等症1」は呼吸困難・肺炎の所見があり、酸素飽和度が93~96%、「中等症2」は酸素投与が必要で、酸素飽和度が93%以下とされています。

救急搬送の場面では、上記とは基準が異なります。「重症」は3週間の入院加療を必要とするもの以上。「軽症」は入院を必要としないもの。それ以外を「中等症」としています。これらのほかにも、病気ごとに基準が設けられており、診断・治療の目安として

使われています。ただ、必ずしも明確にされているわけではありません。なお、ケガの程度を表す「重傷」「軽傷」と混同しないようにしましょう。

「重症」に似た言葉に「重篤（じゅうとく）」があります。これは「重症」よりもさらに重い状態で、「重症」と「死亡」の間に位置づけられます。具体的には、心肺機能が停止している、あるいは生命の危険が迫っている状態を指します。

また、事件・事故のニュースでは「重体」という言葉もよく耳にしますよね。これも、命の危険度が高い状態を表す言葉です。「重篤」がおもに病気について使われるのに対し、「重体」は病気とともにケガの場合でもよく使われます。



カラダにうれしい!

旬レシピ



肉豆腐

豆腐を牛肉とあわせた一品をご紹介します。すき焼き風の味付けで、ごはんのおかずはもちろん、お酒のおつまみにもぴったり。簡単にできるので、忙しいときにもおすすめです。

★材料 (2人分)

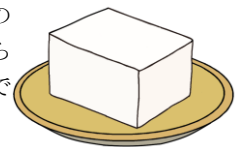
牛肉(薄切り) 100g 焼き豆腐(木綿も可) 1丁 たまねぎ 1/2個
【A】しょうゆ 大さじ2 みりん 大さじ2 酒 大さじ2 砂糖 大さじ1
かつおだし 300ml

★つくり方

1. 牛肉は3~4cm幅、豆腐は8等分、たまねぎはくし形に切ります。
2. 鍋にAを入れて中火にかけ、煮立ったら牛肉を入れ、サツと煮て取り出します。
3. 鍋に豆腐、たまねぎを入れ、中火で6~7分煮ます。
4. 牛肉を戻し入れて2~3分煮ます。

豆腐

豆腐は1年中店頭と並んでいますが、本来は1~2月が旬です。この時期は秋に収穫した新鮮な大豆が使われるので、舌触りや風味の良いものになります。原料の大豆は、タンパク質からビタミン、ミネラルまで非常に栄養豊富です。



●タンパク質

脂質・糖質と並ぶ三大栄養素のひとつで、体づくりに欠かせません。筋肉や臓器、皮膚などを構成しており、体の約20%を占めています。これが不足すると、体力や免疫力の低下、肌荒れなどを引き起こします。

あっさり君

くまだまつお



あれ？
ポケットから
お正月に引いた
おみくじが出てきた



おつ、今年は
仕事運がいいみたいだ
「これまでどおり
マイペースに働けば吉」



「努力が認められ
昇進の見込みあり」
なるほど



何かアピール
したいのか？

CALENDAR

1月

January

1(土)	元日 全日本実業団対抗駅伝	16(日)	藪入り 年賀はがきお年玉抽選日
2(日)	初売り・初商い 箱根駅伝(～1/3)	17(月)	冬土用入 阪神淡路大震災記念日
3(月)	ひとみの日 アメフト日本選手権	18(火)	振袖火事の日
4(火)	官公庁御用始め 取引所大発会	19(水)	家庭消火器点検の日
5(水)	小寒 魚河岸初競り	20(木)	大寒 血栓予防の日★
6(木)	消防出初 ケーキの日	21(金)	初大師・初弘法
7(金)	人日の節句(七草の節句)	22(土)	ジャズの日 カレーの日
8(土)	正月事納め 勝負事の日	23(日)	大相撲初場所千秋楽
9(日)	風邪の日 大相撲初場所初日	24(月)	初地蔵 冬土用丑の日
10(月)	成人の日 110番の日	25(火)	中華まんの日 ホットケーキの日
11(火)	鏡開き 蔵開き 塩の日	26(水)	文化財防火デー コラーゲンの日★
12(水)	スキーの日	27(木)	国旗制定記念日
13(木)	たばこの日	28(金)	ダンスパーティーの日
14(金)	十四日年越	29(土)	大学入学共通テスト(追・再～1/30)
15(土)	大学入学共通テスト(～1/16)	30(日)	大阪国際女子マラソン
		31(月)	愛妻家の日

★ 血栓予防の日 (1月20日)

血栓の予防を訴えるため、日本ナットウキナーゼ協会が制定した記念日。日付は、1月に血栓症で亡くなる人が多いこと、「つまる(20)」の語呂合せに由来します。

※イベント予定については、新型コロナウイルスの影響で中止・変更になる場合があります。

★ コラーゲンの日 (1月26日)

1960年のこの日、株式会社ニッピの西原富雄氏がコラーゲン可溶化の特許を出願したこと由来します。人間の体内にあるタンパク質の約1/3はコラーゲン。骨や皮膚の健康にも欠かせない成分として注目されています。

メディカルインデックス

健康寿命 《けんこうじゅみょう》

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されずに生活できる期間を指します。2000年にWHO(世界保健機関)によって提唱されました。数値は「平均寿命」から寝たきりや認知症などの「介護期間」を差し引いて算出されます。2016年の日本人の平均寿命が男性 80・98歳、女性 87・14歳であるのに対して、健康寿命は男性 72・14歳、女性 74・79歳。この差にあたる期間(介護期間)が、日本は欧米に比べて長く、その短縮が課題とされています。厚生労働省は2019年に「健康寿命延伸プラン」を掲げ、2040年までに健康寿命を2016年の数値から3年以上伸ばし、男女とも75歳以上にすることを目指しています。

今年の干支は寅(虎)。虎にちなんだことわざ・故事成語は多数あります。例えば「虎穴(こけつ)に入らざれば虎子(こご)を得ず」は皆さんご存じでしょう。危険を冒さなければ目標を達成できないという意味です。▼コロナ禍で多くの企業は守りの姿勢に入っていました。今年も攻めの気持ちで進むという方も多いのではないのでしょうか。ただ、「虎の尾を踏む」「虎の口へ手を入れる」といった無謀なこ

佐々木のひとりごと

とをしないよう、慎重さを持つことも大切です。▼「虎に翼」の言葉の如く、今年は勢いに乗りたいと思っている方もいるでしょう。一方で「虎は千里行つて千里帰る」という故事成語もあります。虎は長距離を移動する行動力があると同時に、子を思つて帰ってくる愛情深さも備えているという意味です。仕事にまい進するだけでなく、家庭も大切にする。そんな気持ちも忘れないようにしたいですね。

あんでん堂

〒226-0016

横浜市緑区霧が丘5-21-14

電話 045-878-0028

FAX 045-921-5078

URL <https://www.antendou.com/>

院長 佐々木直人

●受付時間

午前10時～午後11時

●定休日

日曜日