



# 健康応援ひろば④



## 身近な感染症と検査

「感染症」という言葉をよく耳にしますが、病原体(主に細菌・真菌・寄生虫・ウイルスなど)が私たちの体内に侵入し、定着、増殖することを「感染」と言います。病原体の攻撃力が私たちの抵抗力を上回った時に初めて感染が成立するのです。感染が引き起こすさまざまな疾患と、その検査に関するミニ知識をご紹介します。

### 《一般的な症状など》

全身症状→発熱・倦怠感など

血液症状→CRP上昇・赤沈亢進・白血球増多など

※CRPは炎症時などに血清中に増加するタンパク質、赤沈は赤血球沈降速度を指し、基準値より高いと炎症性の疾患が疑われる

### 《感染症の検査》

検査方法	検査内容	対象となる病原体の例
分離培養	検体を培地(特殊な栄養素を寒天で固めた物)に接種して細菌や真菌を分離培養して調べる	細菌・真菌(カビ)・結核菌
顕微鏡観察	細菌・真菌・原虫を染色して光学顕微鏡で色や形を観察する	一般的な細菌
遺伝子検査	病原体のDNAやRNA(固有の遺伝情報をつかさどるタンパク)を調べる	結核菌・淋菌・クラミジア・一部のウイルス
免疫学的検査	検体中に含まれる抗原(病原体由来の構成成分や毒素)や抗体(感染により体内に産生された特異的な物質)を調べる。培養が困難な病原体の検査に適する診断法として普及している	インフルエンザや溶連菌、ノロウイルスなど(一般的に流行するウイルス)

### 《感染経路》

- ①垂直感染(=母子感染)…母体に感染している病原体が、妊娠・分娩・授乳を通して子どもに感染するもの
- ②内因性感染…普段から体内にいて健康時には無害な細菌が、抵抗力の低下などによって病原性を発揮すること
- ③水平感染…感染源から周囲に伝搬するもの。接触感染・飛沫感染・空気感染がある。予防には、手洗いやマスクが有効(インフルエンザもこの部類)

市立甲府病院中央検査室担当  
☎市立甲府病院…☎(244)1111

## 目指そう!賢い消費者!!

～ストップ!悪質商法～



見極める力をつけて  
今より一歩進んだ消費者になろう

収入を少しでも増やしたいと考えている方は多いのではないのでしょうか。空いた時間や休みの日に副業や在宅ワークをしようとし、悪質な業者に騙されるなどのトラブルに巻き込まれるケースがあります。

### お小遣いが稼げる?怪しいサイトに注意!

事例:インターネットでお小遣いが稼げるというサイトを知り会員登録をしたところ、「50万円譲る」とメールが届いた。「お金を受け取るには、直接連絡先を交換する必要があり、正会員になってほしい」と言われ、5,000円を支払った。その後も「文字化けを解除する必要がある」などとメールが届き、2万円を支払ったが、結局連絡先の交換ができず、さらに追加で5万円を請求された。

#### <アドバイス>

知らない人から簡単な条件でお金がもらえるということはありえません。「お金を譲る」といった甘い誘いには注意が必要です。何かと理由を付けてお金を請求されてしまいます。

契約前に、取引や仕事の内容について業者から説明を受け、内容を十分に検討しましょう。

#### 相談窓口

消費生活センター…☎(237)5309

時間 午前9時～午後4時

※水曜日は午後6時まで。土・日曜日、祝日は除く。  
12月29日(火)～1月3日(日)はお休み



## 野菜ソムリエだより

☎農政課…☎(298)4833

### 「美味しいイチゴは鼻?!で選ぶ」

赤くて甘いイチゴ。もともとは初夏に熟す果物ですが、近年では年末から出回り、市内でも多くのイチゴハウスが観光客でにぎわうシーズンが始まります。

甘くて美味しいイチゴを選ぶには、「鼻」を利かせてください。イチゴの学名はfragaria。この言葉は、香水などの意味で使われるフレグランス(fragrance)と同じ語源を持ち、良い香りを表す言葉です。食べごろに熟したイチゴからは、甘酸っぱい良い香りがしてきます。これこそが新鮮で美味しいイチゴを見分けるサインです。また、全体に赤く色づき見た目に艶があるものは、水分が損なわれていない証拠です。

美味しいイチゴを選んだら、なるべく早く食べましょう。水洗いしてからヘタを取ると、ビタミンCの流出を防ぐことができます。新鮮で美味しく熟した大粒のイチゴ。これから始まる甲府市産のイチゴの旬を、逃さずに召し上がってください。



野菜ソムリエ  
根津 智子

### イチゴ・ドレッシングのグリーンサラダ

#### 【材料】(4人分)

サラダ野菜:適宜

#### 【A】ドレッシング材料

イチゴ:ヘタを取って70g

白ワインビネガー:大さじ1

オリーブオイル:大さじ1

塩:小さじ2分の1弱

ブラックペッパー:適宜

#### 【作り方】

①イチゴは洗ってからヘタを取り、よく水気を取る。

②ミキサーに【A】を入れ、塊がなくなるまで攪拌する。

③野菜は、洗ってスライスして盛り付ける。

※ハム、スモークサーモン、エビなどを添えればさらに豪華になります。お子さんには、ペッパーは使わずプレーンヨーグルトを加えてもよいでしょう