

エンザの正しい知識と万 全の対策を!

インフルエンザは例年、11月から12月頃に流 どの感染症が流行する季節となりました。 症状、予防法についてご紹介します。 す。今回は、インフルエンザウイルスの種類や 行しはじめ、1月から3月にピークを迎えま 寒さが本格化し、風邪やインフルエンザな

ウイルスの 種 類とワクチン

型の3つがありますが、 A型は「アジア型」「香港 イルスにはA型・B型・C 起こすインフルエンザウ インフルエンザを引き

000

型」「ソ連型」などに細 界的な大流行を起こすことも多いウイルス にA型はウイルスの形を次々と変えて進化 流行の原因となるのはA型とB型です。特 かく分類されます。なかでも毎年、大きな し続けるため、体内に免疫がつきにくく、世

に比べて軽減されると言われています。 ンは、ウイルスの「感染」を防ぐことはできま ンが作られます。実は、インフルエンザワクチ ウイルスの中から数種類が選定され、ワクチ シーズンに流行が予想されるインフルエンザ その症状は、ワクチンを接種しなかった場合 しても発症してしまうことがありますが 疫の働きが不十分な場合、ワクチンを接種 期待できます。高齢者や子供のように、免 で、インフルエンザの「発症」を抑える効果が に、ワクチンによる免疫機能が作用すること せん。しかし、ウイルスが体内に入ったとき 健機構)と日本の研究機関により、その年の るタイプは毎年異なります。WHO(世界保 こうしたウイルスの種類によって、流行す 着用する、ということを心掛

感染してしまったら

を引き起こすこともあるので注意が必要 フルエンザ脳炎)や肺炎などの重篤な合併症 ます。また、インフルエンザは急性脳炎(イン 的に、くしゃみ・鼻汁・咳・のどの痛みなどが中 違いをご存知でしょうか。風邪の症状は一般 さらには頭痛・関節痛・筋肉痛といった全身 心で、強い全身症状はあまり見られません。 症状が同時に表れることが多いとされてい 般的には高熱・全身の倦怠感・食欲不振、 方、インフルエンザウイルスに感染した場合、 ところで、インフルエンザと普通の風邪との

を受けましょう。 ことができるのです。感染の可能性に気付い 用することで、症状をより抑えやすくする め、発症後4時間以内に抗ウイルス薬を服 に最も増殖すると言われています。そのた たら早めに医療機関を受診し、適切な処置 入したウイルスは、発症してから4時間以内 インフルエンザに感染した場合、体内に侵

この時、発症・解熱した日の翌日を「第一日」 感染を防ぐため、マスクを お茶やジュース、スープなど ないようにしましょう。休養中は、①安静に とするのが正式な数え方です。これを目安 まで」を出席停止期間として定めています。 を経過し、かつ解熱した後2日経過する に水分補給をする③飛沫 に、医師の判断を確認し、周りに迷惑をかけ して十分な睡眠をとる② ため、学校保健安全法では「発症した後5日 また、インフルエンザ感染の拡大を防ぐ 分が飲みたいもので十分



免疫力を高めて インフルエンザ予防!

をご紹介します。 めに、免疫力アップに効果的な食事法の一部 ています。ウイルスに負けない体づくりのた ることも、感染症が流行する一因と考えられ 寒くなると活動量が減り、免疫力が下

1.免疫細胞の要はたんぱく質

組み合わせて摂るのがお勧めです。 入しやすくなります。一食ごとに、肉・魚・卵 んぱく質が不足すると、体内にウイルスが侵 大豆製品・乳製品などの食材から2種 免疫細胞の主成分はたんぱく質です。た

2. ビタミン・ミネラルを バランスよく摂取

う。ビタミンAはレバーやにんじんなど、ビタ バランスよく摂取できるよう心掛けましょ 食事の中でたんぱく質・ビタミン・ミネラルが 魚や海藻類などに多く含まれます。 で必要となるのが、ビタミンとミネラルです。 ミンCは新鮮な野菜や果物など、ミネラルは たんぱく質から免疫細胞が作られる過程

3.腸内環境を整えて免疫力アップ

正常に保ち、免疫力アップにつながります。 や発酵食品を取り入れることは、腸の働きを いると言われています。日々の食事に乳酸菌 体内の免疫細胞の約6割が腸に集中して

持ち、感染を未然に防ぎましょう。 い知識を持つことで、日頃から予防の意識を 人ひとりがインフルエンザについての正



冬本番!インフルエンザ予防・乾燥対策に!

メディカルマスク NAKAKITA(ホワイト) 風邪・インフルエンザ感染対策に

不織布の3層構造を持たせた使い捨てマスクで す。使用後は可燃ごみとして捨てる事が出来ます。



経口補水液OS-1 オーエスワンシリーズ 風邪の季節、

子供の脱水症ケアに! 風邪・インフルエンザが流行る冬は、 子供の脱水に関する 注意が必要です。







保ってくれます。

ポカリスエット 水分補給で身体をまもる

乾燥した空気は、喉の粘膜を乾燥させ、細菌やウイルスなどが 混入しやすい身体の環境です。体内に蓄積された水分は 喉の粘膜をうるおして、細菌やウイルスなどを 身体から外に出す"人間本来の力"を

メディケアクリーン 改善した除菌水 POCAR

手荒れなどの皮膚障害を

安定した除菌力を長期にわたって発揮!

- 1 強い除菌力と消臭力 2 細菌やウイルスを瞬時に除菌
- 3 手や皮膚に優しい