



インフルエンザの予防と対策

ホームページにて、しらかば通信、農場日記等を随時更新中です。ぜひご覧下さい！

<http://www.sirakaba.co.jp/>

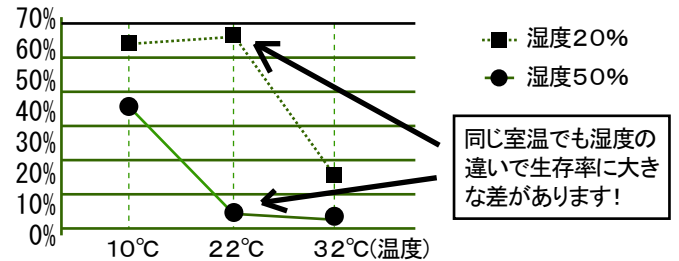
または

暖冬の影響で季節性インフルエンザの全国的な流行が遅れています。平年であればインフルエンザ患者が急増する12月に全国的に降水量が多く、気温が高かったため、大気中の水蒸気量が増え、高温・多湿環境がウイルスの感染拡大を抑えたと言われています。但し、1月中旬より寒気到来で全国的に気温が低下し、流行の兆しが見えてきています。徹底的な予防と対策で、インフルエンザにかからない生活習慣を身につけましょう。

湿度と室温の関係 室温20～25℃、湿度は50～60%に保つとインフルエンザウイルスを抑えます

インフルエンザウイルスは、気温・湿度が低いほど生存率が上がるので、室内環境を温かく、乾燥させない事が大切です。しかし、加湿器などで過剰に湿度を上げ過ぎると、カビの発生原因にもなるので注意しましょう。また、エアコンやヒーターなどの暖房は、湿度の低下を招きますが、室温が低いとウイルスを活性化させてしまうので、暖房器具と加湿器等を使い、室温・湿度をコントロールする事が大切です。洗濯ものの部屋干し程度の湿度が良いと言われています。

インフルエンザウイルスの生存率(%)



感染経路 インフルエンザの感染経路は、「飛沫感染」と「接触感染」に分けられます。

飛沫感染

- ①感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出される。
- ②別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込む事で感染。

<主な感染場所>
学校や職場、満員電車など人が多く集まる場所。

接触感染

- ①感染者がくしゃみや咳を手で押さえる
- ②その手で周りの物に触れ、ウイルスが付着
- ③別の人がその物に触り、ウイルスが手に付着
- ④その手で口や鼻を触って、粘膜から感染。

<主な感染場所>
ドアノブ、スイッチ、電車やバスのつり革など

※咳エチケット…普段から咳やくしゃみを他の人に向けて発しない。咳やくしゃみが出る時はマスクを着用する事。こまめに石鹸で手洗いを心掛ける。

予防と対策 日頃から免疫力を高める食事や規則正しい生活を心掛け、ウイルスに負けない体づくりが大切です。

ワクチン接種

流行前のワクチン接種は発病の可能性を低減させ、重症化の防止に有効です。効き目が出るまで2～4週間と言われています。

外出後の手洗い

流水・薬用石鹸による手洗いは、ウイルスの物理的な除去に有効です。アルコールによる拭き取り消毒も、殺菌効果が高く、積極的に行ないましょう。

休養と栄養補給

バランスの良い食事や睡眠は、身体の抵抗力を高めるために大切です。睡眠不足が免疫力を低下させますので、しっかりと睡眠を確保しましょう。柑橘類や人参、南瓜等の緑黄色野菜を積極的に摂りましょう。

人混みを避け、マスク着用

人が密着しやすい所ほどウイルスを他人からうつされる可能性が高まります。人が混みあう場所への外出はなるべく控え、自分に合ったサイズのマスクの着用しましょう。

腸内環境を整え免疫力維持

ヨーグルトや発酵食品で、腸内環境を整え、免疫力維持に努めましょう。野菜スープは、食物繊維が豊富で善玉菌を増やす牛蒡、人参など体を温める根菜類が中心の身体に優しいスープです。冬でも料理に使うなど、夏場同様にしっかりと摂りたいものです。

予防効果で注目「ネバネバ食品」

ネバネバ食品は体内の粘膜を保護し、感染症にかかりにくくする有効成分を含みます。納豆、山芋、長芋、オクラ、モズク、昆布、なめこ、里芋を積極的に摂りましょう。お勧めは、毎日お手軽に粘膜保護と免疫力向上が期待出来る当園サブリ「沖縄ふともずく」です。

冬の「サプリメントキャンペーン」実施中!

「うがい・手洗い・マスク着用」は外からのウイルス防止。加齢と共に弱くなる免疫力を維持・高め、抵抗力を強くし、厳しい冬を乗り切りましょう!

詳細は箱中に入れているキャンペーンチラシをご覧ください。

野菜スープと各種サプリメントの相乗効果で、今が流行ピークの風邪・インフルエンザ・感染症胃腸炎などから積極的な病気予防・健康づくりをしてみませんか? 大変お得な期間限定のキャンペーン価格でのご提供です。

