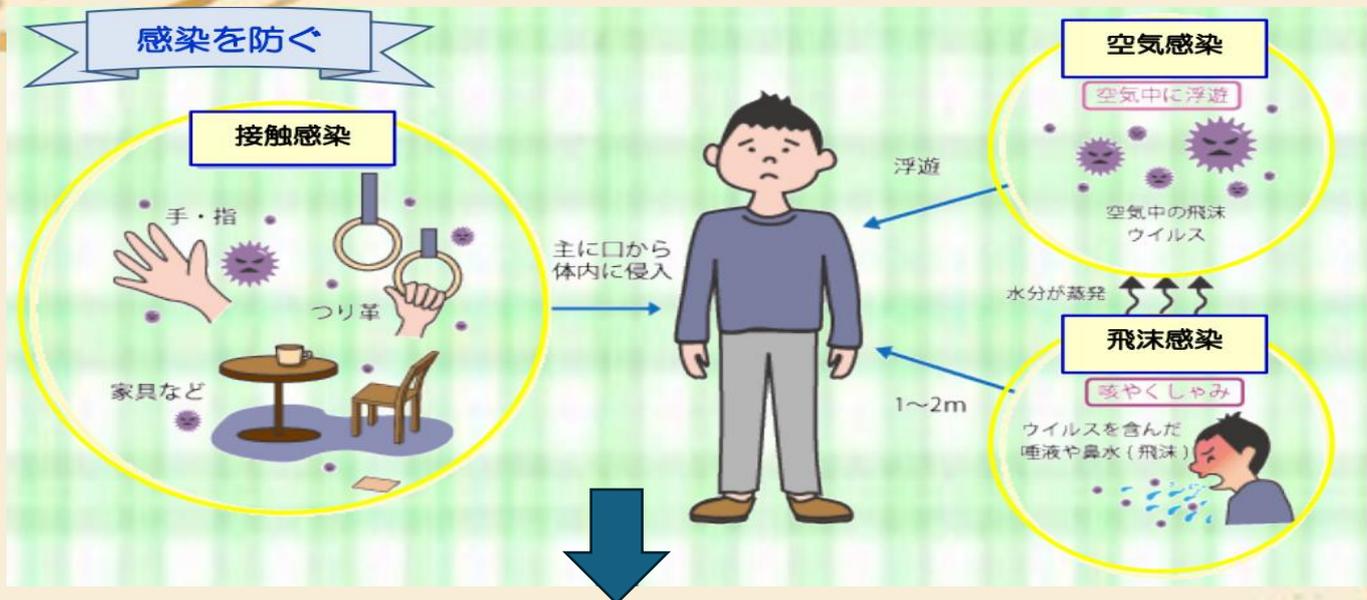


感染予防をして、寒い冬を元気に過ごそう

新年あけましておめでとうございます。皆様良いお年を迎えられましたでしょうか？
年が明けて皆さん、親戚や友人の集まりや、初詣など人が多く集まる所へ行く機会が多くなり、
風邪など多くの感染症が流行する時期でもあります。
今回は感染症の対策を確認して皆で元気に一年を過ごせるようにしましょう。



① 風邪(ウイルス)の感染を防ぐ

風邪は人から人へと移るものです。これを予防するには、流行期には人込みをなるべく避け衛生面に気を配り感染ルートを遮断するのが第一です。

- ・感染者が咳やくしゃみをするとうイルスを含んだ唾液や鼻水が飛沫となって飛び散るので風邪をひいてる人には近づかないようにしましょう。
- ・空気中に飛散したウイルスを吸い込むだけでなく、電車のつり革や室内の家具に付着したものを触った手を介して感染することも多いです。手洗いが大切です。
- ・うがいにはウイルスを落とす効果はありません。ですが埃や細菌を洗い流して喉や口腔内の粘膜にウイルスが付着するのを防いでくれます。

② 温度・湿度のコントロール

冬に空気が乾燥すると、鼻や喉の粘膜が乾燥して体の防御機能が低下してウイルスに感染しやすくなります。また、夏場の冷房や冬の寒さで体が冷えると血液循環が悪くなり繊毛運動が弱って体にウイルスが侵入しやすくなります。

室内の温度や湿度を適度に保ち感染しにくい環境を作るのが大切です。

③ 十分な栄養と適度な運動

偏食を避けバランスよく栄養をとる事が大切です。風邪の予防効果を高めるためには体の免疫システムに欠かせないビタミンCと体のエネルギー生産に必要なビタミンB1群、鼻や喉の粘膜を強化する働きのあるB2、B6を多く取る事がポイントです。アミノ酸の豊富な動物性たんぱく質を食事に取り入れるのも効果的です。

ウォーキングや水泳、ヨガなどの適度な運動を行い風邪に負けない体力をつけ、免疫力を高めることも大切です。