



Health

健康づくり

健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

インフルエンザの予防と対処法

空気が乾燥し、インフルエンザが流行し始める季節となりました。インフルエンザは、38℃以上の急な発熱、頭痛、のどの痛み、咳、関節痛、倦怠感などの症状が現れます。高齢者や乳幼児がかかると重症化することもある注意が必要な感染症です。早めの予防と受診を心掛けましょう。

インフルエンザ予防の3原則

1. 感染経路を絶つ

インフルエンザは、咳、くしゃみなどによって空気感染します。また空気が乾燥すると、のどの粘膜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。

- 外出時はマスクをし、人が多く集まる場所はできるだけ避ける。
- 帰宅時は必ずうがい・手洗いをする。
- 加湿器などで、部屋を適切な湿度（50%～60%）に保つ。

2. 抵抗力をつける

十分な睡眠・バランスの良い食生活、適度な運動によって体力をつけ、身体の免疫力を高めることがインフルエンザの予防に繋がります。

- 睡眠中は、疲労回復や免疫機能を強化させる成長ホルモンが分泌される。特に夜10時～深夜2時の間は最も分泌が盛んになるため、夜更かしせず十分に睡眠をとる。
- 日頃から体に必要な栄養をとる。また、免疫機能を高める食物をバランスよくとる。
タンパク質：身体の修復に必要であり免疫細胞の原料となる（肉・魚・大豆・卵・牛乳・乳製品）。
ビタミンC：免疫を活性化させる（白菜・ほうれん草・小松菜・キャベツ・れんこん・柑橘系果物・いちご）。
ビタミンA：ウイルスの侵入口である鼻やのどの粘膜を強化する（緑黄色野菜・レバー・ウナギ）。
- 腸内環境を整えることで免疫力を高める（食物繊維：根菜類・海藻類、発酵食品：キムチ・ヨーグルト・納豆）。
- 体温を上げ、免疫力を高める（温かい食べ物、しょうが・にんにく・唐辛子などの血行促進作用食品）。
- 無理のない適度な運動（ウォーキングやジョギングなど）をすることで免疫細胞を活発にする。
- ストレスにさらされ続けると免疫力が弱くなる。自分なりのストレス解消法を見つけ、ストレスに負けない心身をつくる。

3. 予防接種を受ける

インフルエンザの予防接種を受けることで、ウイルスに対する抗体をつくり、重症化を防ぐことができます。接種してから効果が現れるまで、2～3週間かかります。早めに接種しましょう。

インフルエンザにかかったら・・・

- 早めに医療機関を受診して治療を受ける。
- 安静にして休養をとる。
- 水分を十分に補給する。
- 周囲の人にうつさないよう配慮する。

<咳エチケットを守りましょう>

- ・咳、くしゃみ際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れる。
- ・使用後のティッシュはフタ付きのごみ箱に捨て、手を洗う。
- ・マスクを着用し、感染拡大の防止に努める。

