

は～い

保健センター

☎45・3191

●モバイルサイト用ページ
http://www.ikedanet.jp/k/hk
●保健センターホームページ
http://www.town.ikeda.gifu.jp/hoken/



インフルエンザを予防しよう！

インフルエンザは、例年12月から3月頃に流行します。潜伏期間が短く、感染力が非常に強いので、流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がってしまいます。インフルエンザについて正しい知識をもち、日頃から予防を心がけましょう。

●インフルエンザはどんな病気？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで起こる病気です。突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が強く、あわせて、鼻水、くしゃみ、咳など呼吸器症状も現れます。乳幼児、高齢者、妊娠中の方や呼吸器・心臓などに持病がある方は重症化しやすいので、特に注意が必要です。

●インフルエンザはどのように感染するの？

インフルエンザの感染経路は主に2つあります。

①飛沫感染

感染者のくしゃみや咳のしぶきが飛び散り、そこに含まれるウイルスを吸い込むことで感染します。

②接触感染

ウイルスがついた手で触れたドアノブや手すりなどに他の人が触れ、その手で口や鼻に触れることで、粘膜からウイルスが侵入して感染します。

●インフルエンザを予防するには？

インフルエンザ予防のため、ウイルスを体内に入れないこと、規則正しい生活を送り、体の抵抗力を高めることが大切です。



③外出後は手洗いを忘れずに

流水やせっけんを使った手洗いで、手指についたウイルスを除去することができます。外出した後は、手のひら、手の甲、指先、指の間や手首までしっかりと洗いましょう。

④適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

⑤人ごみを避ける

インフルエンザの流行シーズンは、人が多いところへの外出はできる限り控えるようにしましょう。やむを得ず、外出して人ごみに入る可能性がある場合には、ある程度飛沫感染などを防ぐことができる不織布製マスクを着用することも1つの感染防御策です。

⑥規則正しい生活を

体の抵抗力を高めるため、十分な休養をとり、1日3食バランスのよい食事や適度な運動を心がけましょう。

⑦流行前に予防接種を

流行前に予防接種を受けておくと、インフルエンザを発症する可能性を減らし、発症したとしても重症化を防ぐことに



有効であると報告されています。ワクチンは流行によって変わるため、毎年予防接種を受ける必要があります。予防接種は、かかりつけ医と相談のうえ、受けましょう。

●インフルエンザにかかったかな？と思ったら

①早めに医療機関へ受診を

インフルエンザは症状が急速に進行するため、発症後すぐに適切な治療を開始することが大切です。インフルエンザと思われる症状が現れたときは、早めに医療機関を受診しましょう。



②十分な休養を

インフルエンザにかかったら、医師の指示どおりに薬を服用し、安静にして、休養をとりましょう。また、水やお茶、スープなど飲みやすいもので水分を十分補給しましょう。

③周囲の人にうつさないために

咳やくしゃみをした際にしぶきと一緒にウイルスが放出されるので、周囲の人への感染をふせぐためにも、“咳エチケット”を心がけましょう。

★咳エチケット

- ・咳やくしゃみをするときは、周りの人から顔をそらす
- ・ティッシュなどで口や鼻を覆う
- ・咳やくしゃみが出ている間はマスクをつける

食生活を考えよう



●青梗菜の食べるスープ

食生活改善協議会



〈材料〉4人分

青梗菜	2株
生姜	8g
じゃがいも	中1個半
ロースハム	2枚
卵	2個
中華スープの素	8g
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1
水	3カップ
塩	ひとつまみ
コショウ	少々

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、大きめの一口大に切って茹で、粗くつぶしておく。
- ②青梗菜は2cm長さに、ハムは短冊切り、生姜はせん切りにする。
- ③鍋に水3カップを入れ沸かし、スープの素を入れて溶かす。青梗菜の白い部分を入れ、2～3分たったら緑の部分、①のじゃがいも、ハムを入れる。
- ④続いて生姜、水溶き片栗粉を入れる。煮立ったら溶き卵をゆっくり注ぎ入れ、フワッと浮き上がってきたら火を止める。

一人分の栄養価 エネルギー 95kcal 食塩相当量 1.0g

一口メモ

食べ応えのあるスープです。餃子の皮が余ったとき、じゃがいもの代わりに入れてもよいでしょう。