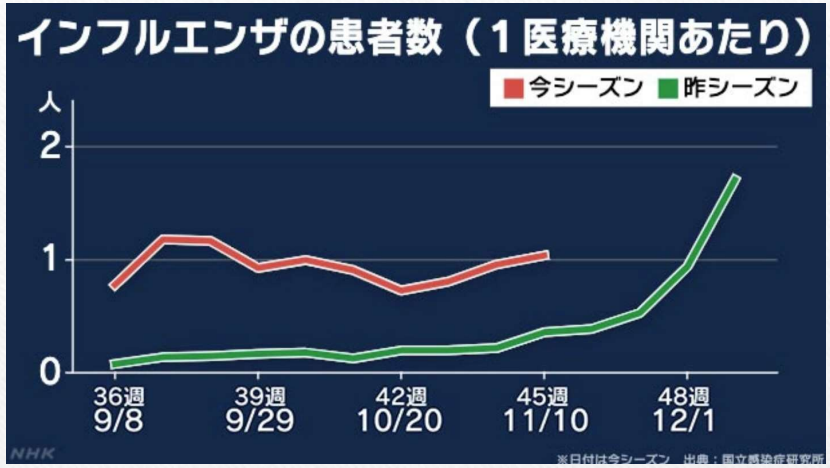
インフルエンザについて

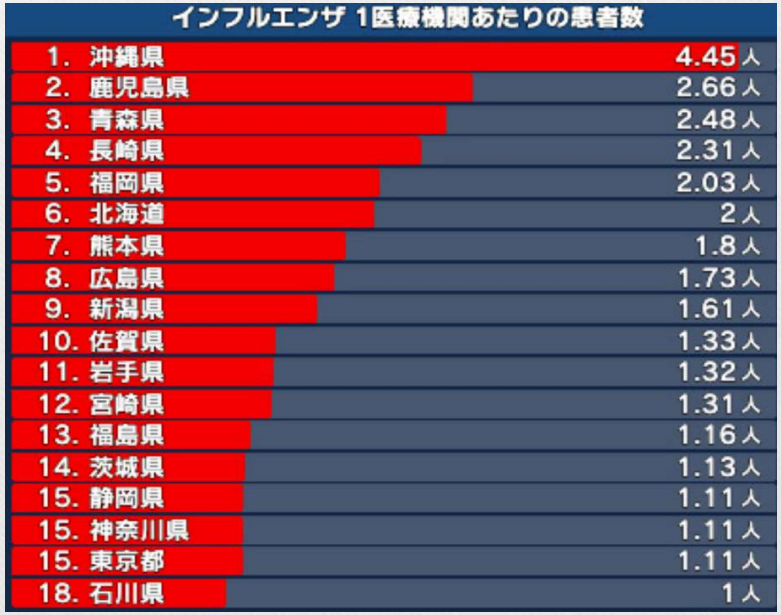
～各自で対策！身を守ろう～

①2019年のインフルエンザ



今年のインフルエンザの流行期は、統計を始めた1999年以降で**2番目**に早く、**例年よりも約1ヶ月ほど早い**ものとなっています。

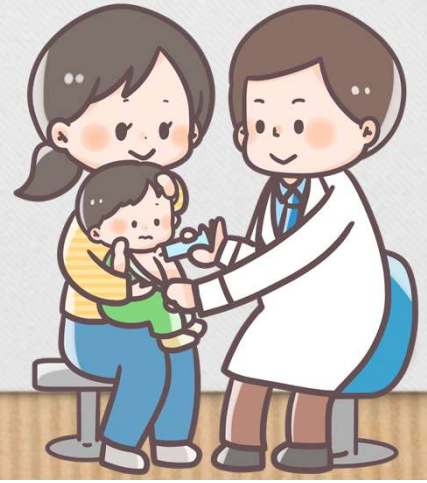
早い流行入りの場合、**規模が大きく**なったり**期間が長引いたり**する可能性もあるので特に注意が必要です！



11月15日時点

②インフルエンザワクチン

ワクチンは感染を完全に抑える働きはありませんが、
「発病」を抑える効果が一定程度認められています。
最も大きな効果は、肺炎などの合併症による**「重症化」を予防すること**です。
また、ワクチンを接種しなかった人の発病率を基準とした場合、**接種した人の発病率が相対的に60%減少**しています。ワクチンは、接種すればインフルエンザに絶対にかからない、というものではありません。しかし、
インフルエンザの発病を予防することや、
発病後の重症化や死亡を予防することに
関しては、一定の効果があるとされています。



③予防方法

皆さんが実践している予防方法はなんですか？

～予防方法例～

①正しい手洗いうがい
②こまめな水分補給
③ビタミンDを積極的に摂取する
④適度な湿度(50～60%)を保つ
⑤人混みへの外出を避ける
⑥紅茶を飲む！　　等

③予防方法

＊こまめな水分補給＊

のどや鼻の粘膜にある「線毛(せんもう)」には、
ウイルス・菌を体内から排出させる役割
があります。体内の水分量が減ると線毛の
乾燥を招き、線毛運動が鈍くなってしまいます。
水分補給を心がけてウイルスの侵入を防ぎましょう。

ウイルスが、のどや鼻の粘膜にある感染部分に到着してから細胞内に侵入するまで**最速 20 分**といわれています。そのため、**20分**おきに水分補給することにより、感染部分についているウイルスを洗い流してしまおう！ということです。ウイルスは消化器官内に入ると分解されるので、感染・増殖することはありません。

③予防方法

＊ビタミンDの積極的摂取＊

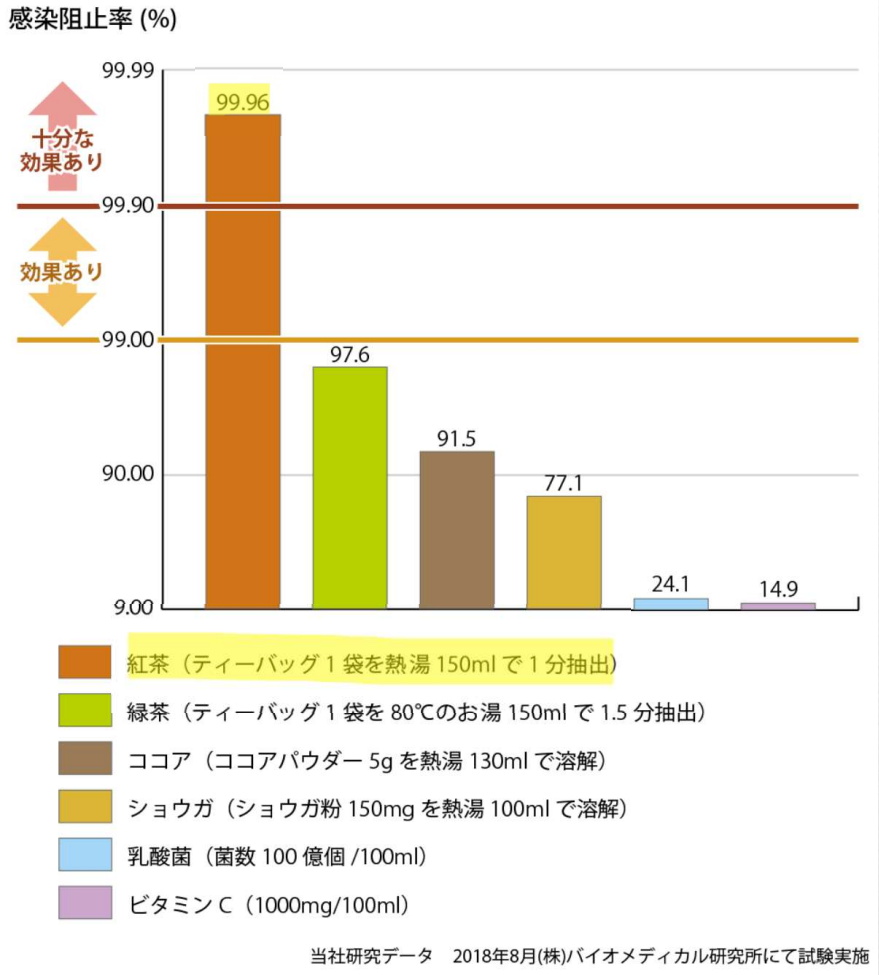
ビタミンDには、免疫を調節する働きがあり、風邪やインフルエンザなどの予防にいいと言われています。

- いわし、にしん、鮭等の魚介類
- きくらげ、しめじ、しいたけ等のキノコ類
- 卵黄やバター

脂溶性なので、脂質を含む動物性食品から摂取したほうが吸収されやすいですが、きのこ類でも炒め物や揚げ物にして油とともに摂取することで吸収率を上げることができます。

③予防方法

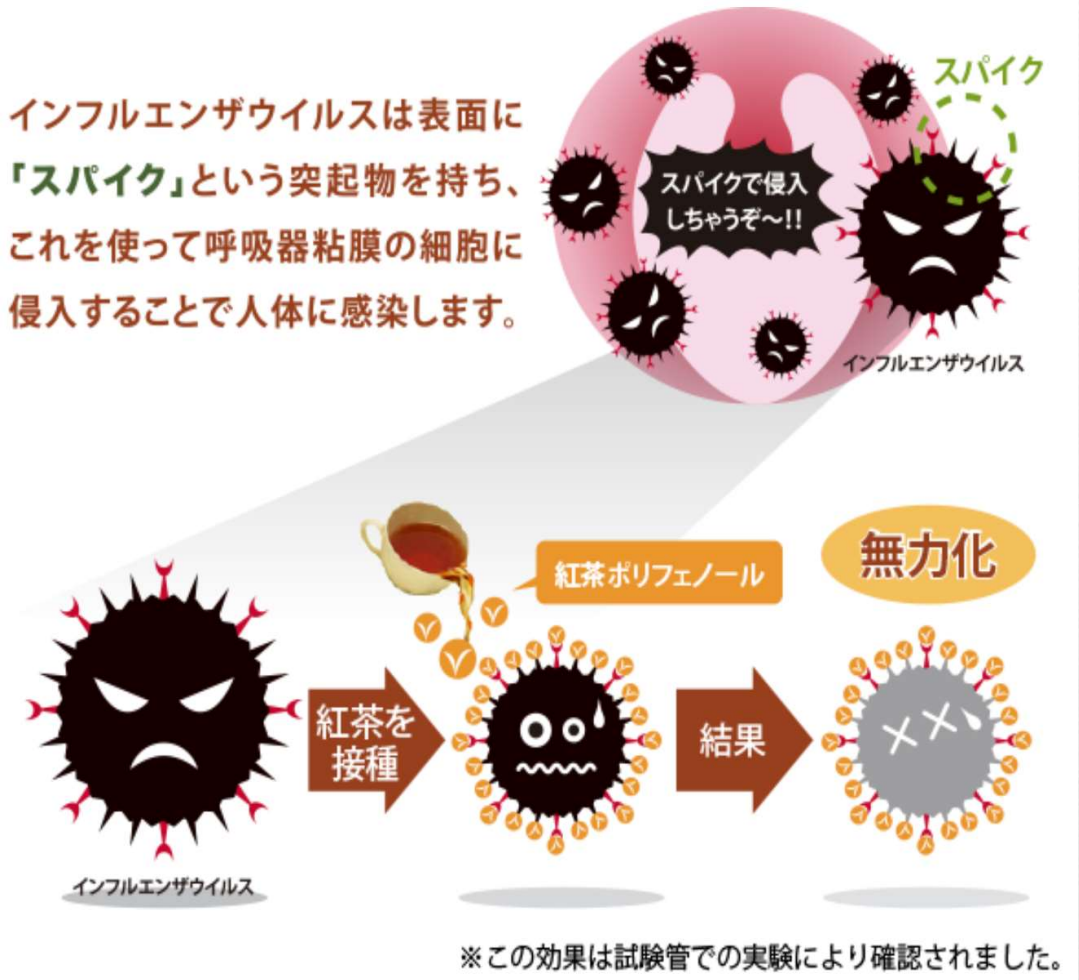
＊紅茶を飲んでインフル予防＊



　インフルエンザウイルスを無力化（細胞への感染を阻止）する能力を比較した結果、紅茶は**インフルエンザウイルスを無力化する能力が高い**ことが分かりました。

　一方、生姜湯、乳酸菌飲料、ビタミンC飲料は無力化する能力が紅茶に比べ低いことが分かっています。

＊紅茶はなぜ効果的なのか＊



ウイルスの表面は「スパイク」と呼ばれる突起で覆われていて、感染する際重要な役割を担っています。紅茶ポリフェノールはこの「スパイク」に付着し、細胞に吸着する能力を奪う力が強いため、感染を阻害し、無力化するということです。

＊紅茶予防の注意とポイント＊

◇紅茶はストレートあるいはレモンティーで！

紅茶ポリフェノールがミルクのタンパク質に取り込まれてしまうため、感染力を奪う力が無くなってしまいます。
豆乳なども同様です。

◇お砂糖、はちみつはOK！

ストレートティーに慣れない方は、
少し甘くして飲みやすくして頂きましょう。

この冬は暖かい紅茶で
リラックスしながら
インフルエンザも予防しましょう♪

④まとめ

◇例年より流行が早いことを頭に入れて、
油断せずに予防に努めましょう！
◇周りにうつさないことも考え、疑わしい症状が
出たときには軽視せずに病院へ！
◇普段から健康管理をし、十分に栄養と睡眠を
取って抵抗力を高めておきましょう！

次回

12月19日(木)18：30～19：00

テーマ：ストレスチェックについて