

～3つの感染予防策について～

## 季節性インフルエンザ予防



季節性インフルエンザは例年、11月ごろから感染者が増えて、1、2月にピークを迎えます。

今回は、季節性インフルエンザを予防するために、免疫を高めるための生活のポイントを紹介します。感染予防を心がけながら、この秋冬を元気に過ごしましょう！



### 予防策 1

## 感染経路を断ちましょう ～飛沫感染・接触感染を防ぐ～

インフルエンザは「接触または飛沫を介した感染症」です。咳やくしゃみでウイルスなどの原因物質を含む飛沫を飛ばしたり、飛沫のついた手であちこち触ったりすることで、感染が広がります。

### 接触感染

ウイルス等で汚染した手指で目や鼻・口の粘膜を触ることで起こる感染



#### 手指衛生の実施

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう

#### 手が触れる物や環境を洗淨・消毒する

#### 不潔な手指で目・鼻・口に触らない

### 飛沫感染

感染者の咳やくしゃみによる飛沫を目・鼻・口の粘膜に浴びることで起こる感染



#### 咳エチケットを心がけましょう。

〈咳やくしゃみをするときは〉

- ・ティッシュなどで鼻と口を覆う
- ・マスクを着用する
- ・とっさの時は袖や上着の内側で覆いましょう
- ・周囲の人からなるべく離れましょう

ウイルスに負けない抵抗力をつける生活習慣が重要です。

## 食事

栄養バランスをよくするためには、「主食」「主菜」「副菜」を揃えた食事が基本です。「乳製品」や「果物」も3食のどこか、または間食で摂りましょう。この5つがそろふことで、多様な栄養素を摂ることができます。

### 主食

穀類を主材料とする料理で、主に炭水化物の供給源

1日に必要なエネルギーの半分は炭水化物でとりましょう！



### 乳製品

牛乳の場合、1日200ml程度が目安です！



### 副菜

野菜などを使った料理で、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源

1日に350g食べましょう！  
(生野菜なら両手に3杯、小鉢だと5つ分)



### 果物

1日200g程度、握りこぶし1つ分が目安です！



### 主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理で、主にたんぱく質の供給源

1日に両手1杯分が目安です！



※糖尿病、高血圧などで医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指示に従ってください。

## 運動

まずは今より10分多く身体を動かすことから始めましょう。10分歩くと約1000歩！無理しない程度に、毎日続けることが大切です。



## 睡眠

睡眠には、疲れた身体をリラックスさせ、疲労を回復させる効果があります。夜ふかしの控え、規則正しい睡眠を十分とりましょう。



## 禁煙

禁煙外来を活用して、『楽に』『確実に』『あまりお金をかけずに』禁煙を始めましょう！



## 体重

BMIが22になるときの体重が標準体重で、病気になりにくい状態であるとされています。肥満によって感染が重症化したり、低体重(やせ)では免疫力低下により、感染リスクが高まります。健康な体重を維持しましょう。

インフルエンザワクチンの予防接種には、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があり、特に高齢者や基礎疾患のある方など、罹患すると重症化する可能性が高い方には効果が高いと考えられます。

当施設でもインフルエンザのワクチン接種がスタートしました！

インフルエンザワクチン 接種料金：¥4,400[税込] ※金額は契約によって変わる場合がございます。