



ひかり健康保険組合からのお便り

お仕事おつかれさまです。

大寒波もやってきていよいよ冬の到来です。

キラキラしている街並みを楽しめるよう、この一番流行る時期に注意したい風邪とインフルエンザについて、

12・1・2月を強化月間 としてお届けいたします。

三ヶ月連続、最初の今回は、予防編です。

強化月間：風邪・インフルエンザ（予防編）

風邪とインフルエンザ予防のために、7つの切り札があります

Q1. 帰ったら手洗いで、なぜいいの？

インフルエンザの最大の感染経路は、飛沫感染（ひまつかんせん：ウイルスを含んだ唾液や鼻水がくしゃみやせきで飛び散り、それを吸い込んで感染）ですが、手についたウイルスが、口や鼻、目などから侵入するのも重大な感染経路の一つです。

ポイントは、石けんを使って指や腕も念入りに洗いましょう。

Q2. ガラガラうがいで、なぜいいの？

うがいには、のどに付いたウイルスを洗い流し、飛沫感染を防ぐ効果があります。帰宅時以外にも、起きたときや寝る前など、まめにうがいをして、のどの粘膜を清潔に保ちましょう。

裏技として、お茶でうがいをする、「がーおーがーおー」と言いながら口の形を変えてうがいをする、さらに効果が増します。

Q3. インフルエンザの一番の防御策は、ワクチン接種？

インフルエンザの最も効果的な予防法は、ワクチンの接種を受けることです。**感染予防だけでなく、重症化防止と死亡率低下の効果があります。**ワクチンの効果は、接種後2週間ほど経って現れます。

Q4. マスクって、どういいの？

マスクは、気道粘膜の乾燥を防ぎ、吸気を温め、適度な湿り気を保つことから、予防にも早期回復にも役立ちます。

風邪の引き始めにマスクを着けた人は、お薬を飲んだ人より、喉の痛みが早く治まったという調査もあります。

Q5. 衣服で保温って、どういいの？

体温が低下すると病気への抵抗力が落ちてしまいます。**寒くないように、脱ぎ着して調節できる「重ね着」をして、保温して免疫力を高めましょう。**

Q6. 乾燥防止でウイルスを退治って、どうするの？

風邪やインフルエンザのウイルスは、低温で空気が乾燥していると活発になります。

また、乾燥すると気道粘膜の抵抗力が弱まり、さらにウイルスに感染しやすくなります。

そこで役立つのが、加湿器です。

Q7. 栄養・睡眠って、どういの？

病気予防の基本は栄養と睡眠と言われるほど、この二つは
免疫力を保ち、あらゆる病気を予防するために欠かせないものです。

- ◆粘膜を丈夫に保つ(ビタミンA) モロヘイヤ・かぼちゃ・にんじん
- ◆免疫細胞を増幅させる(ビタミンE) アーモンド・うなぎの蒲焼・ほうれん草
- ◆免疫細胞を活性化させる(ビタミンC) 小松菜・ブロッコリー・オレンジ・いちご
- ◆善玉菌をふやし免疫力をアップ(乳酸菌) ヨーグルト・チーズ・納豆・味噌・キムチ

スタートダッシュで予防して、3ヶ月間を元気に過ごしましょう



次回は、風邪を引いてしまったら編をお届けいたします。

ご家庭のパソコンへ、このお便りを配信しております。

ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えて、

info@hikarikenpo.or.jp(当組合宛)までお気軽にメールください。

ご家族の方にお話してみてください。

ご質問、ご要望等がございましたら、ひかり健康保険組合までお問い合わせください

tel:03-5951-7422

mailto:Info@hikarikenpo.or.jp