

あなたは大丈夫？

冬のかぜ予防

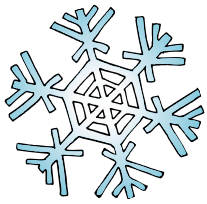


いよいよ、本格的な冬が到来！。寒さとともにやってくるのが「かぜ」の季節です。

かぜは、正式には「かぜ症候群」といい、鼻からのど、気管支にかけての粘膜の炎症によっておきる病気の総称です。私たちが一年間にひくかぜの平均回数は、大人でおよそ3〜4回、子供で5〜8回といわれています。

このように、かぜは私たちにとって身近な病気です。しかし、「だかか、かぜ」と油断することなかれ。からだが疲れているときや季節の変わり目、気候が不順なときは要注意。「かぜは万病の元」というように、無理をすると肺炎などの合併症をまねくこともあります。

私たちのからだには、本来備わっている抵抗力があります。日々のちよつとした心がけから抵抗力を高めて、この冬を元気に過ごしましょう！



Q どうしてかぜをひくの？

かぜの原因はさまざまですが、その大半がウイルスによって引き起こされます。ウイルスの種類は200種類にも及び、抵抗力が弱っている人はウイルスを撃退できず、かぜをひいてしまいます。

Q 冬にかぜがはやるのはなぜ？

冬は寒さで鼻やのどの粘膜の血管が収縮して血液の流れが低下したり、空気の乾燥によって粘膜が乾きやすくなります。すると、白血球やリンパ球などのからだを守る力や、ウイルスを洗い流す力が弱まるので、ウイルスに感染しやすくなってしまいます。

生活状況チェック

☞ あなたもウイルスに狙われている!?

- 手洗いやうがいの習慣がない
- 最近、寝不足が続いている
- 残業続きで、疲れがとれない
- ストレスがたまっている
- 外食が多く、野菜不足
- たばこが手放せない
- 毎日、お酒を飲んでいる
- ダイエットをしている

- ここ最近、急に冷え込んできた
- 気温差が激しいところを
行き来することが多い
- 学校や職場でかぜが流行している

いくつあてはまりましたか？

○が多い人は要注意！かぜをひきやすくなっています。

まずは予防 かぜに負けない

保健センターから

アドバイス

高齢者や慢性疾患をもつ人、妊婦、乳幼児は、肺炎などを併発して死に至る危険性が高いので、特に予防が大切です。

かぜを完全に予防する方法はありませんが、かかりにくくするには、やはり「手洗い」と「うがい」が基本です。手洗いもうがいも回数が多いほうが効果的なので、こまめに行いましょう。外出先から帰宅した時は必ず行うようにするとよいでしょう。

お子さんは、薄着の習慣をつけ、からだを鍛えましょう。子どもの衣類は、大人より1枚少なくても大丈夫です。また、早寝早起きの習慣も身につけ、生活のリズムを整え健康管理を行いましょう。

その一 ウイルスを撃退せよ！

人ごみを避ける

一回のせきで10万個、くしゃみでは100万個のウイルスのつまった粘液の粒が空気中に飛び散ります。かぜの流行中は、人ごみを避けましょう。

温度・湿度は…

部屋の温度は20℃前後、湿度は50%以上に。かぜのウイルスは湿度が苦手。洗濯物を部屋の中に干したり、加湿器で湿度を上げましょう。また、空気中のウイルスを室外に出すためにも、換気を心がけましょう。

その二 抵抗力をアップさせよ！

禁煙し、お酒はほどほどに

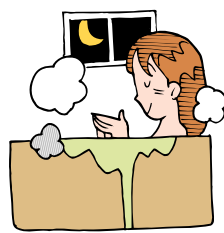
たばこの煙は血管を収縮させ、血液の流れを悪くします。また、たばこやお酒によつてのどの粘膜が痛んでいると、

ウイルスが進入しやすくなっています。



ストレスをためない

ストレスをためこむと抵抗力が落ちてしまいます。適度な緊張と快いくつろぎの両方が必要です。お気に入りの音楽を聴いたり、ゆっくりお風呂に入ったりするなど、自分にあったストレス解消法を身につけましょう。



バランスのとれた食事を

かぜの予防には、毎日の食事でまづ三大栄養素(たんぱく質・脂質・炭水化物)をバランスよくとることが大切です。そのためには、主食(ごはん・パン・めん類など)、主菜(肉・魚・豆・豆製品などを主材料とした料理)、副菜(野菜を主材料とした料理)をそろえた献立にしましょう。

かぜウイルスの侵入を防ぐには、のどや鼻腔などの粘膜を強化し、粘液分泌を高めることも大事です。それを助けるのがビタミンA、C、Eで、特にビタミンAは粘膜強化に有効です。多く含む食品には、レバーやうなぎなどがあります。ビタミンAとCの多い野菜料理も毎食1〜2皿はとりたいたいですね。

ビタミン

野菜嫌いのお子さんにも好評！

ブロッコリーとツナのカレー蒸し煮

ビタミンA・C・E
が豊富です

- ①ブロッコリーは小房にわけて、大きいものは半分切り、軸は皮をむいて1cm幅に切る。
- ②ツナは汁けを軽く切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③①を水けを切ってなべに入れ、②とaを加え、ふたをして中火で3分煮る。一度かき混ぜ、さらに弱火で2分蒸し煮し、器に盛る。

材料(2人分)

ブロッコリー……………小1株(150g)
ツナ油漬け缶詰……………小1缶(80g)
玉ねぎ……………1/4個

a
水 大さじ2
酒 大さじ1
塩 小さじ1/4
カレー粉 小さじ1/3

1人分 エネルギー 157kcal
塩分 1.3g



適度な運動

かぜの撃退には、体力づくりが欠かせません。心肺機能を高めるためにも、手軽にできるウォーキングなどから、無理のない運動習慣を身につけましょう。



睡眠をしっかりとる

仕事や家事などに追われて疲労がたまると、抵抗力が弱まります。からだや脳の疲れをとるためには、一日7時間以上の睡眠を。

ただし、よく眠れているかどうかは、睡眠時間の長さだけでなく、質で決まります。床につくのは、できるだけ真夜中の12時前。この時間帯に深い眠りに入っていないと、睡眠の質が悪くなりがちだからです。



7時間

早めに治すための

4つの心がけ

1 まずは安静に

十分注意していても、かぜをひいてしまったら…。まずは、ゆっくり休養しましょう。ひきはじめにしっかりと治せば、長引きません。

2 水分補給はこまめに

発汗による脱水症状を避けるため、水分補給をしましょう。

3 からだを温める

からだを冷やさないように気をつけましょう。特に治りかけのときの外出は、体温を下げないように温かくして出かけることが大切です。

4 消化によい食事を

食事は、からだを温める消化のよいものを取りましょう。

要注意！

インフルエンザ

インフルエンザは、感染力が強く、自分で治すのは難しいので、「おかしいな？」と思ったら、すぐに医療機関へ行きましょう。

かぜとインフルエンザの違い

発症	かぜ	インフルエンザ
徐々に		急激に
主な症状	鼻水、鼻づまり、のどの痛み	38℃以上の高熱、筋肉痛や関節痛などの全身症状、せき、たん
発熱	37～38℃	38℃以上
潜伏期間	2～3(～5)日	1～2(～3)日
治療	安静にするなどの対応療法	抗インフルエンザ薬

インフルエンザの一番確実な予防法は、予防接種です。かかった人の7割から8割が予防接種をしていれば、かからずに済むか、症状が軽く済むことが証明されています。初冬から春先の流行時期にワクチンが効果を上げるために、12月中旬ごろまでの接種が望ましいでしょう。

予防接種は

お済みですか？

高齢者の皆さんは…

希望する高齢者は、一部公費負担でインフルエンザ予防接種を受けることができます。医療機関に直接予約してください。

■対象者

①市内在住の65歳以上の方で、インフルエンザ予防接種を希望される方

②60歳以上65歳未満の方であつて、心臓、じん臓、呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方

■接種期間

12月31日(土)まで

■医療機関へ持参するもの

◎身分証明書(健康保険証など)

◎自己負担金 1,000円

※生活保護を受けている方は、福祉課発行の保護証明書により無料

■問い合わせ

伊予市保健センター

(☎)983-4052

中山保健センター

(☎)967-1102

双海保健センター

(☎)986-5666