

## かぜやインフルエンザは予防が一番！

インフルエンザの予防接種はお済みですか？毎年12月から翌年3月頃にかけて流行するインフルエンザですが、予防接種が一番の予防法です。また、冬は寒い上に空気も乾燥しているため、人の多いところではかぜなどに感染する危険性も高くなります。流行時には人混みを避けましょう。

病気にかかってから対処するよりも、「予防」することを第一に考えましょう。

### 1 予防の基本は“手洗い”と“うがい”！！

- 手洗いは予防の基本です。15秒以上かけてよく洗いましょう。また、洗った後に清潔なタオル等でよく拭く（乾燥）ことも大事です。
- うがいは「口や喉の洗浄」「痰などの除去」「のどの粘膜の自浄作用の促進」などの効果があります。



### 2 “水分補給”と“バランスのよい食事”で抵抗力アップ！

- 水分が不足すると細菌やウィルスなどの外敵の侵入を受けやすくなります。お茶などで水分補給し、体内の水分バランスを整えましょう。
- 日頃からの栄養バランスが、かぜの予防と健康の維持につながります。



ビタミンA：粘膜の強化（うなぎ・にんじん・モロヘイヤ・トマトなど）

\* 脂溶性なので食べ過ぎないように注意しましょう。

ビタミンC：傷ついた細胞の修復を促進（イチゴ・ブロッコリーなど）

\* 1日3回に分けて摂取しましょう。

ビタミンE：血行をよくし、細胞の保持・強化（モロヘイヤ・さつまいもなど）

### 3 十分な睡眠で疲労回復！

- 不規則な生活や睡眠不足等で疲れがたまると、体の抵抗力も下がってかぜをひきやすくなります。特にかぜのひきははじめは、温かくして早めに就寝しましょう。



### 4 保温と保湿

- 寒さは血液の循環を悪くし、からだの抵抗力を弱めます。からだを冷やさないよう温かい食事を摂ったり、外出時は暖かい服装を心がけましょう。ただし、厚着のしすぎは逆効果です。
- 粘液によって守られている粘膜が乾燥すると、細菌やウィルスの侵入を受けやすい状態になります。この時期、空気が乾燥しているうえ、暖房などで室内がさらに乾燥してしまいます。お茶などでの水分補給や、こまめな部屋の換気、マスクの着用などで保湿すれば効果的です。