



## 冬の感染症予防

感染症予防の基本は、手洗い・うがい!



冬の感染症といえば、インフルエンザ、ノロウイルスなどがあります。これらの感染経路は、咳・くしゃみ・嘔吐物などの飛沫に含まれるウイルスを鼻や口から吸い込むことによって感染したり(飛沫感染)、机・ドアノブ・エレベーターのボタンなどウイルスが付着したものを触った手で口・目・鼻などの粘膜に触れて感染します(接触感染)。感染しないようにするには予防が大切。感染経路を絶ち、抵抗力、免疫力をつけ予防しましょう。

### 手洗い

効果: ウイルスや細菌を洗い流す



① せっけんを泡立て、手の平をこすり合わせる  
② 両手の甲をこすり洗う  
③ 指先、爪の間も念入りに



④ 両指の股をこすり合わせ、指の間を洗う。  
⑤ 親指も付け根から指先まで念入りに  
⑥ 手首も忘れずに

最低15秒以上。洗った後はよく乾かすか、清潔なタオルやペーパータオルで拭くこと。

### うがい

効果: 口やのどの洗浄、痰などを除去しやすくする、のど粘膜の自浄作用の促進



1 うがい液を口に含み、唇を閉じてほっぺたの筋肉を動かし「クチュクチュ」と口の中を洗い吐き出します。



2 次に上を向いて「オオ...」と声を出してうがいをします。(声が震えはじめると、のどの奥へ届いている証拠です。)



3 冷たいうがい液が、口の中で温かくなり吐き出します。

うがい液は水道水で充分です。緑茶ならもっと効果的。  
~ を数回繰り返す。



その他に、感染経路を絶ち、抵抗力、免疫力を高める方法は!?

栄養

保湿

睡眠



運動



保温

予防接種



普段からの健康管理をしっかりと、冬の感染症を予防しましょう!!

インフルエンザ・ノロウイルスについては、下記の笑味ちゃんレターも参考にご利用ください。

インフルエンザ: 2011年第8号、2010年第8号  
ノロウイルス: 2010年第10号



裏面へ

## 免疫力は『腸』の健康が関係している？！

腸は免疫細胞が集まっており、体内に入ってきた病原菌の働きを弱めたり殺したりします。この働きを十分に発揮するには、バランスよく腸内細菌を保っていることです。

腸内細菌は体調を崩すと悪玉菌が増え、善玉菌が少なくなってしまいます。そのためかねてから善玉菌(乳酸菌やビフィズス菌・麹菌などの生きた菌)を食事から補うことが、免疫力を高める秘訣です。

## 食事で免疫力アップ！



### ～効果的な食品～

- ・発酵食品(味噌、ヨーグルト、納豆、キムチなど)
- ・食物繊維(野菜、海藻、きのこ、果物など)
- ・オリゴ糖(大豆・玉ねぎ・アスパラガス・ごぼうなど)

### 豆知識

・口の中はウイルスや細菌の入り口です。うがい手洗いに加えて、殺菌作用のある食材を食べることも口内の粘膜を清潔に保つのに役立ちます。

食材：ニンニク、梅干、青じそ、生姜、わさびなど

## 免疫力を高めるレシピ

### 根菜入り納豆汁

発酵食品の味噌、納豆に食物繊維の多い野菜、きのこ、芋類、たんぱく質の肉類を組み合わせると体もぽかぽかになる汁物はいかがでしょうか？



#### <材料> 1人分

豚もも肉	20g
里芋	30g
大根	30g
人参	10g
しめじ	20g
納豆	20g
葉ねぎ	3g
出し汁	
味噌	12g

#### <作り方>

豚肉は1cm幅に切る。  
里芋、大根、人参は銀杏切りにする。里芋は水に晒す。しめじはいしづきを切り、小房に分ける。  
出し汁に を入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。味噌をときいれ、納豆を入れて火をとめ、器に盛る。

(エネルギー：124kcal 蛋白質：10.0g  
脂質：4.2g 食塩：1.3g )

JA鹿児島県厚生連  
地域医療推進部 地域医療推進課  
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号  
TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107  
E-mail [kou.tis@ks-ja.or.jp](mailto:kou.tis@ks-ja.or.jp)  
皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。