



# 感染症の季節がやってきた!

本格的な冬がやってきました。毎年この季節になると流行しやすい感染症があります。それぞれの特徴を知り、あらためて、職場や家庭などでの感染防止に努めましょう。



## 冬に感染症が流行する理由

### 1) ウイルスの伝播性・感染力の増強

・冬は空気が乾燥するため、ウイルスの水分が蒸発して比重が軽くなり、空気中を浮遊し、広がりやすくなります。  
また、低温・低湿度の方が、ウイルスは長く活動することができます。

### 2) 人の免疫低下

・体温が低下すると代謝活動が低下し、免疫を担う細胞の働きも低下します。また、乾燥により、鼻・鼻腔・気管支の粘膜が潤いた状態ではウイルスが体内に侵入しやすくなり、感染を起こしやすくなります。

## 感染経路を遮断する5つの予防!

1. 外出後や食事のうがい・手洗い
2. 適度な湿度(50~60%)の保持
3. 十分な休養とバランスの良い食事
4. 人ごみへの外出をなるべく避ける
5. 飛沫感染防止にマスク着用が有効! 正しい着用を



## ワクチン接種もお忘れなく!!

インフルエンザの流行は、1月から3月上旬がピークです。  
ワクチン接種による効果が出現するまでに2週間程度を要します。  
できれば、12月中旬までの接種が望ましいと考えられます。



厚生連病院でもワクチン接種ができます!(16歳以上のみ)

- ① 料金...65歳未満 4,100円  
65歳以上 5,022円(市町村によって助成金あり)
  - ② 時間...14:00~16:00(予約の必要なし)
- ※詳細は、099-252-2228へお問い合わせください。

## 食事で免疫力をたかめよう!

これからインフルエンザのシーズン到来。また年末年始で、生活習慣も乱れがち...そんな時に免疫力があなたを守ります。でも基本は、「一日3食、栄養バランスのとれた食事をきちんととること!」そして、これからシーズンを体調を落とさず上手に乗り切るため「免疫力を高める食事を+α」

### 免疫力を高める3つのヒント

#### 1. 乳酸菌・納豆菌

(ヨーグルト・納豆)



#### 2. ビタミン・ミネラル

(ブロッコリー・小松菜・南瓜・人参)



#### 3. クエン酸

(黒酢・かんきつ類)



食品はいろんな栄養が混ざっています。これだけ食べれば大丈夫というものはありません。毎日の食事に+1品を实行しましょう。

ヨーグルトの活用:ドレッシングまたはマヨネーズに混ぜるなど好みのものに+しましょう。



## 納豆の納豆菌と緑黄色野菜のビタミン・ミネラルで免疫力アップの1品です。

### ブロッコリーの納豆かけ



- <材料> (1人分)  
ブロッコリー 30g / 人参 20g / ひきわり納豆 20g  
a だし汁 10g / 淡口醤油 小さじ 1/2 杯  
みりん 小さじ 1/2 杯  
水溶き片栗粉 適宜

#### <作り方>

1. ブロッコリーは子房に分ける。人参は花人参にする。一緒に茹でる。
2. aの調味料をひきわり納豆に混ぜる。
3. 1を器に盛り、2をかけて供する。

栄養価: エネルギー: 64kcal 蛋白質: 4.9g 脂質: 2.2g 食塩: 0.5g

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。