



インフルエンザを予防しよう!

インフルエンザの予防対策

手洗いうがいの徹底

外出後に限らず、まめに手洗いうがいをしましょう。



適度な湿度を保つ

ウイルスは低温・乾燥を好みます。室内の適度な湿度(50~60%)を保ちましょう。加湿器の使用や室内に濡れタオルを干すのも効果的です。

ふだんからの健康管理

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスの取れた食生活を心がけましょう。

予防接種を受ける

インフルエンザワクチンは、発症する可能性を減らし、もし発症しても重症化を防ぐことができます。



ただし、ワクチンの効果が持続する期間は一般的に5ヶ月程度です。また、流行するウイルスの型は毎年変わるので毎年接種することが望まれます。

インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

症状があるときは早めに医療機関へ

38 以上の急な発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感などの症状があるときは早めに医療機関を受診しましょう。



ほかの人にうつさないために

「咳エチケット」を心がけよう!!

- ・せきやくしゃみをするときは他の人から顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆う。ティッシュがない場合は、袖などでおさえる。
- ・せき、くしゃみが出ている間はマスク着用。

マスクの着用 きちんと出来ていますか?!



正しいマスク装着方法

鼻と口の両方を確実に覆います。ゴムひもを耳にかけます。フィットするように調整します。



効果のないマスク装着の例

- × 鼻の部分に隙間がある。
- × あごが大きく出ている。

「厚生労働省健康局結核感染症課 インフルエンザ一問一答」より

インフルエンザに打ち勝つには 日ごろの食事が大切です。

水分補給

乾燥はウイルスの好む環境です。侵入口の喉のバリアを働かせるためにも体に十分な水分補給をして予防しましょう。

バランス

1日3食、主食・副菜・主菜の揃った栄養バランスの良い食事

ビタミンCは免疫力を高め、風邪の予防につながります。ビタミンAは粘膜を強化し保護します。

(冬野菜や柑橘類で補給)

たんぱく質は筋肉や血液の材料で基礎体力をつけます。

(魚・肉・卵・豆腐など)

万が一インフルエンザにかかったときの食事の工夫

熱があるときは代謝が亢進してエネルギーを消耗します。エネルギー補給をしっかりとる。

(糖質を含むもの: ご飯や麺などでしっかりとる。食欲のない時は果物や果汁の利用も)

胃腸機能も低下しやすいので油を控えた消化のよいものを中心にとりましょう。

(煮魚、煮奴、茶碗蒸しなど)

水分をしっかりと補給する。発熱や下痢などで大量に水分が失われます。こまめに十分な水分補給をしましょう。

カリウム補給にりんごなど果物を利用しましょう。



生姜風味

白身魚のみぞれ煮

喉の痛みや発熱の時の食事はとりづらいもの。

喉ごしの良い温かな煮魚をご紹介します。

<材料>1人分

鯛 60g / 煮汁 だし 1/2カップ
淡口しょうゆ 大さじ1/2 / みりん 小さじ1
砂糖 小さじ1 / 生姜 1片
大根おろし 60g / 葉ねぎ 少々

<作り方>

鯛は皮目に切り目を入れる。
煮汁を煮立て、を入れて煮る。
煮上がったたら、大根おろしを加えて煮汁ごと器に盛り、おろし生姜と葉ねぎをのせる。

煮立てすぎないことが、コツ!

エネルギー: 156kcal、蛋白質: 13.7g、
脂質: 6.5g、食塩: 1.4g

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
皆様からのご意見やご質問を、
お待ちしております。