

インフルエンザについて

☆ インフルエンザの予防方法について

- 1、インフルエンザ流行前のワクチン接種
- 2、外出後の手洗いやうがいなど
- 3、適度な湿度の保持
- 4、十分な休養とバランスの取れた栄養摂取
- 5、人ごみや繁華街などへの外出を控える



★ インフルエンザの症状

- ・ 38度以上の熱
- ・ 頭痛
- ・ 寒気
- ・ 筋肉痛
- ・ 関節痛
- ・ のどの痛み
- ・ 全身のだるさ
- ・ 鼻水とせき



☆ インフルエンザになりやすい人の特徴

受験や試合などの大事な時を控える人や高齢者や乳幼児、妊婦や慢性的に呼吸器や心臓に病気を持つ人、糖尿病や慢性腎臓病を持つ人など。抵抗力が低下した時にかかりやすい。

★ 過去に流行した新型インフルエンザ

- 大正 7-8年 (1918-1919年) スペインインフルエンザ
- 昭和 32-33年 (1957-1958年) アジアインフルエンザ
- 昭和 43-44年 (1968-1969年) 香港インフルエンザ
- 平成 21-22年 (2009-2010年) 新型インフルエンザ A



☆ 解熱後の休養で心掛けること

- ・ 消化しやすい食事 (おかゆ、うどん)
- ・ ビタミンやミネラルを取る
- ・ お風呂は体力的に問題なさそうであれば入る (長風呂、極端に熱い湯は✕)
- ・ 薬は最後まで服用する

インフルクイズ

インフルエンザにかかり自宅で療養中、室内湿度はどのくらいに調節すればいい？

- ① 湿度 20～30%
- ② 湿度 50～60%

- ・ こまめな水分を取る
- ・ 睡眠を十分に摂る

★ 解熱後も感染力は残っているのか？

一般的にインフルエンザ発症前日から発症後 3～7 日間は、鼻やのどからウイルスが排出されている。だから、感染を広げない工夫を継続することが大切です！

☆ インフルエンザワクチン Best タイミング

11 月中！！

ワクチンの効果は接種後 2 週間程度経過してから現れます。

★ ウイルスが生きている条件

インフルエンザウイルスは湿度が 20%以下の乾燥した空気と気温が 20 度以下という条件が重なった環境下で活発になる性質があります

☆ インフルエンザに効果のある飲み物

- ・ **紅茶**・・・即効性がある「テアフラビン」という成分がインフルエンザウイルスの表面にあるスパイクという突起を無力化する効果がある。
- ・ **緑茶**・・・緑茶には抗菌・抗ウイルス作用がある「エピガロカテキンガレート」「エピガロカテキン」などのカテキンが豊富に含まれています。
- ・ **野菜/果物ジュース**・・・腸内環境を整える食物繊維や抗酸化作用があるポリフェノールが豊富に含まれています。
- ・ **ホットココア**・・・カカオにはカカオポリフェノールが豊富含まれており、体内のウイルスや異物を発見して排除する自然免疫の 1 つ、ナチュラルキラー細胞を活性化すると言われています。

★ インフルエンザ A 型と B 型との違い

大きな違いは、A 型は鳥類など、人以外の動物にも感染しますが B 型は人にのみ感染します。