

インフルエンザの季節がやってきました。

毎年、この季節になると、インフルエンザが流行しないしてほしいと願ったものです。でも、誰でも好き好んで病気になるのではありません。どこかで、目に見えないウイルスに感染したのだと思います。お隣の白石町や嬉野市でもインフルエンザに感染し発病した人が多数報告されています。鹿島市もじわじわと増えてきそうです。

そこで、インフルエンザに感染しないように、感染してもひどくならないようにするなど、一緒に考えましょう。インフルエンザは感染症です。多くの人が感染をしないようにするには、無理は禁物です。熱が出たり、体調不良のときは、早めに病院受診をしてください。

カゼ、
しいたかも

と思ったときは

休養

ゆっくり休むのが一番の薬です。体がもっている病原菌と戦う力や回復する力を高めてあげましょう。



水分

脱水を起こさないように、少しずつこまめに水分補給をしましょう。発熱、嘔吐、下痢があるときは特に注意。



栄養

のどが痛いときにはゼリーなど食べやすいもの、胃が弱っているときはおかゆや柔らかく煮たうどんなどがおすすめです。



⚠ 急に症状が悪化したときは、迷わず受診しましょう

カゼをブロック

マスク

ひ まつ かん せん
飛沫感染 から
ブロック



カゼやインフルエンザに感染している人がせきやくしゃみをするとうイルスが飛び散り、みんなの口や鼻から入ってしまうかもしれません。

て あら
手洗い

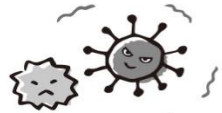
せつ しょく かん せん
接触感染 から
ブロック



みんなが触るところにはウイルスがいっぱい。汚れたままの手で鼻や口を触ると、手についているウイルスが体の中に入ってしまうかもしれません。



カゼとインフルエンザ



どこが違う？

カゼ		インフルエンザ
37℃前後の微熱	発熱	38～40℃の高熱
ゆるやか	進行	急激
くしゃみ・鼻づまり せき・のどの痛み など	症状	全身が痛い・だるい 食欲不振・強い寒気 など

ウイルスや細菌を

侵入させない 粘膜免疫

体の中に入ろうとするウイルスや細菌を、目・鼻・口・腸の粘膜でブロック。体の外に追い出します。
特に大腸は多くのウイルスや細菌をブロックしています。



腸の調子をよくして、 免疫力を高めよう

腸には100兆個もの腸内細菌が住んでいます。1,000種類以上と言われる腸内細菌には善玉・悪玉・日和見がいて、このバランスがいいと腸は健康で、免疫力も高まります。

腸内細菌のよいバランス



腸内環境をよくするために
善玉菌を増やそう

善玉菌の代表、乳酸菌を含むものを食べよう
●ヨーグルト チーズ
みそ 納豆 キムチなど

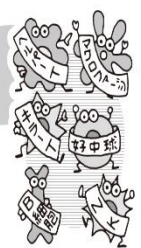


乳酸菌のえさになる食物繊維やオリゴ糖を含むものを食べよう

ウイルスや細菌を

やっつける 全身免疫

粘膜の免疫を突破して体の中にウイルスや細菌が侵入してきたら、全身免疫の出番です。免疫細胞たちが全身を回って敵を捕まえ、攻撃します。



免疫細胞を元気にして 免疫力を高めよう

免疫細胞のほとんどは白血球の仲間たちです。白血球たちの動きを活発にするためのポイントは？

バランスよく
食べよう



とくにたんぱく質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を産生し、活動を活性化します。

平熱を
36度以上に
保とう



平熱が36度より低いと血流が悪くなり、免疫力が下がると言われます。

ストレスを
発散しよう



ストレスが続くと自律神経のバランスが乱れると、免疫力が下がると言われます。