

テーマ：インフルエンザ予防

師走になりました。忘年会シーズンですね。体調くずしていませんか？ご自愛下さい。
さて、今回のテーマは先月当院職員も予防接種を受けたインフルエンザの予防についてです。
ワクチン接種の他にも日常生活でできる予防があります。この時期、次のようなことを心がけましょう。
これらは、インフルエンザだけでなく、通常のかぜやマイコプラズマ肺炎などほかの呼吸器系感染の
予防にもなります。

(1) 流行時はできるだけ人ごみを避け、外出時はマスクをつけましょう

マスクによりウイルスを含む飛沫(ひまつ)を吸い込まない効果、のどや鼻の粘膜の乾燥を防いで
ウイルスの侵入を防ぐ効果がある程度期待できます。

(2) 外出から帰ったら、手洗いとうがいをしっかり行いましょう

- ・手洗いは石けん、流水で洗い、ぬい。
- ・ウイルスは手についていることが多く、その手で触ることで目や鼻、口の粘膜から感染しやすい。お化粧前にもしっかり手洗いを行きましょう。
- ・出入り口に消毒用アルコールが置かれていたらぜひ利用しましょう。
- ・うがいでのどを清潔に保つことで、ウイルスの侵入を防ぐ効果がある程度期待できます。

(3) 日頃から栄養バランスのよい食事、十分な休養・睡眠をとり、体の抵抗力を高めておきましょう

- ・体の抵抗力を高めるために特に野菜や果物を積極的にとりましょう。
朝からグリーンスムージーを飲むのもいいですね。
5分でできる簡単グリーンスムージー小松菜+リンゴ+バナナ+レモン+適量の水
をミキサーにかけて出来あがり

