

保健室だより

平成 30 年 10 月発行
大正大学 保健室

今月は「インフルエンザ」を特集します。

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。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。



インフルエンザとは

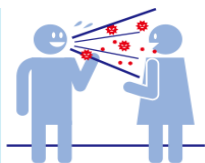
インフルエンザウイルスは、A型、B型、C型に大きく分類されます。このうち、大きな流行の原因となるのはA型とB型ですが、その年によって流行するウイルスが違います。インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約 1 千万人、約 10 人に 1 人が感染しています。

インフルエンザウイルスに感染すると



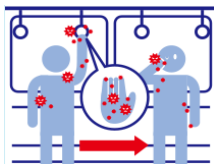
感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」

飛沫感染



感染者の咳やくしゃみによって飛び散る小粒子を鼻や口から吸い込むことによって感染します。

接触感染



ウイルスの付着しているものに直接触れることで手にウイルスが付着し、その手で自身の鼻や口の粘膜などに接触して間接的に感染するものです。

インフルエンザに感染しないために

(1) 飛沫感染・接触感染を防ぐ

- 帰宅時や調理の前後、食事前など、手洗いを心がけましょう。
- アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
- うがいは、一般的な風邪などを予防する効果がありますが、インフルエンザを予防する効果については科学的に証明されていません。
- 外出時なども手を顔に持っていかないようにし、
外食時も食前は手洗いを心がけましょう。



(2) 予防接種を受ける

- 発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。
- ワクチンの効果が持続する期間は一般的に5か月程度です。
- 流行するウイルスの型も変わるため、毎年、定期的に接種することが望まれます。



(3) 免疫力を高める

- 免疫力が弱っていると、インフルエンザウイルスに感染しやすくなります。また、感染したときに症状が重くなってしまうおそれがあります。ふだんから十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を開始すれば、発熱期間の短縮などの効果が期待できます。早めに医療機関を受診し、処方された薬は医師の指示に従って服用しましょう。

10月の旬レシピ ~ごろごろピーマンのかぼちゃポタージュ (8人分)~



- 材料：** かぼちゃ (皮付き) 600g、ピーマン2個、しいたけ2枚、たまねぎ 中1個
ベーコン6枚、バター30g、コンソメ大さじ1、牛乳500ml、塩胡椒少々
- 作り方：** ①かぼちゃは種を取り、水を少しはった耐熱皿に入れ、ふんわりラップをし、レンジ600wで10分ほど加熱し、ペースト状にする。
- ②材料をすべて1cm幅の角切りにする。
- ③鍋にバターを入れ、②を炒める。
- ④具材に火が通ってきたら、牛乳とコンソメと①を入れ、よくかき混ぜる。
- ⑤蓋をして弱〜中火で5分煮込み、塩胡椒で味付けをして出来上がりです。