

★今月の保健目標★

冬季における健康で安全な生活の仕方を考え、実践に努めよう

日中も寒さを感じる時期になってきました。12月は、冬休みを楽しく充実して過ごすための準備期間でもあります。健康で安全に過ごすため、冬休みのしおりも、1度は目を通してください。

インフルエンザにかかりやすい 5つのタイプ

最近、ニュースで話題になったインフルエンザにかかりやすい5つのタイプと、タイプ別予防法を紹介します。(参考サイト：<https://www.taisho.co.jp/company/newsletter/2025/20251120008125/>)

① 血糖が高めの人

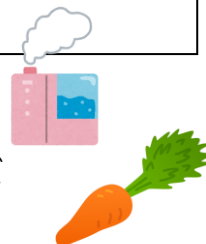
血糖が高い状態が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなり、抵抗力が弱まると言われています。

→ (1) 食物繊維の多い食品を選ぶ (2) ベジファースト (3) 甘い物を控える。

② 肺炎の既往がある人

過去に肺炎を経験したことがある人は、もともと感染症に対して、抵抗力が弱い傾向にあるそうです。

→ (1) 部屋は湿度 40～60%を保ち、加湿して乾燥を防ぐ。
(2) 鼻呼吸を意識し、口呼吸を減らすことで粘膜防御を高める。
(3) 粘膜の健康を支える β-カロテン (にんじん・ほうれん草) やビタミン A・C を意識的に摂る。



③ 多忙・睡眠不足な人

睡眠時間が短いと、罹患頻度が高まるという報告があります。

→ (1) 就寝 1 時間前にはスマホ・PC をオフにし、照明を落としてリラックス。
(2) 温かい飲み物やストレッチで副交感神経を優位にする。

④ 食事のバランスが偏っている人

特に。野菜摂取の少ない人。

→ (1) 毎食、主食・主菜・副菜をそろえる。特にキャベツ・レタス・ブロッコリー・柿・みかんなど抗酸化作用の高い栄養素を含む食材を積極的に摂る。
(2) 魚・卵・大豆・鶏むね肉など良質なたんぱく質を毎食取り入れる。
(3) 朝食を抜かない。



⑤ アレルギー体質の人

アレルギー体質の人は、慢性的な炎症や鼻づまりが呼吸器のバリア機能を弱め、ウイルス感染のきっかけになりやすいと考えられます。

→ (1) ビタミン C・E・ポリフェノールを含む果物や緑茶で抗酸化力を補う。
(2) 鼻づまりがある場合は温湿布や入浴で血流を促進し粘膜を柔らかく保つ。

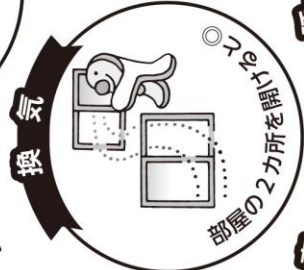
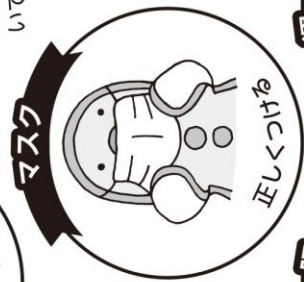
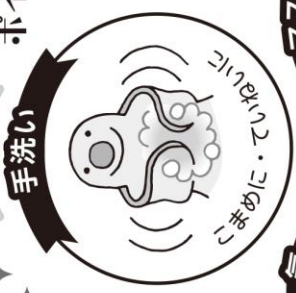


健康に過ごすための10のアクション

ポイント★1

ウイルスを寄せ付けない

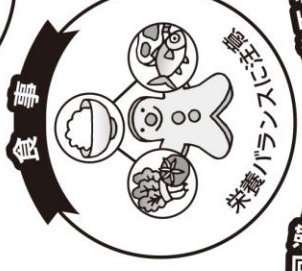
感染源になるウイルスなどは目に見えませんが、空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についていたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。



ポイント★2

免疫力を高める

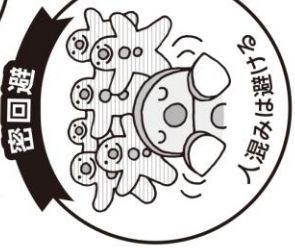
もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまったとしても外に追い出したりやっつけたりしてくれます。



ポイント★3

うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。



冬に気をつけたい病気の例

感染経路別

覚えておきたい4つの感染経路

飛沫感染	接触感染
せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む	ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる
空気感染	経口感染
空気の流れてに乗って漂うウイルスなどを吸い込む	ウイルスなどがついたものを口にする

飛沫・接触感染

☒ 新型コロナウイルス感染症
 ☒ インフルエンザ
 ☒ 溶連菌感染症 など

空気・飛沫・接触・経口感染

☒ 感染性胃腸炎 (ノロウイルス) など