



秋から冬に・・・

“予防したい・気をつけたい感染症”

寒さ本番を迎え風邪の季節が到来。でも、周りには、ただの風邪と思っていたら、インフルエンザやノロウイルスだったという人が増えてくるので注意が必要です。

冬はウイルスが好む低温・低湿

ウイルスや細菌は低温・低湿度を好むため、冬の時期は長く生存し感染力が強くなります。また、空気が乾燥しウイルスが遠くまで飛ぶため感染範囲も拡大します。体の体温が下がるので免疫力は落ちやすく、夏に比べ水分摂取も減少するので喉の粘膜が乾燥しウイルス感染しやすい状態にもなります。

冬に流行る感染症

★インフルエンザ

- ・A型：38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れる。
- ・B型：高熱の場合もあるが微熱や平熱のこともあり、消化器系の症状が特徴。

★ウイルス性胃腸炎 嘔吐や下痢が突然始まる「お腹の風邪」

- ・ノロウイルス：1年を通して発生。特に冬に流行。手指や食品などを介して口から感染し腸管で増殖する。
- ・ロタウイルス：乳幼児期に多く発症する。

★RSウイルス感染症（風邪ウイルスの一種）

乳幼児にかかりやすく気管支炎や肺炎などの症状が現れる。大人は軽い鼻風邪程度で済むが乳幼児にうつるので注意が必要。



感染症の予防

1、栄養

感染症を予防するために免疫の強化や活性化、抵抗力を高める食品を積極的に摂りましょう。

・・・免疫や抵抗力を高める食品は・・・

- 《タンパク質》 白血球細胞や抗体の原料となる（肉類、魚介類、豆腐・納豆などの大豆製品、乳製品、卵、豆類）
- 《緑黄色野菜》 免疫力の回復（小松菜・にら・菜花・クレソン・かぶ、大根の葉・かぼちゃ・にんじん、ピーマン、ブロッコリーなど）
- 《淡色野菜》 免疫強化機能（キャベツ・玉ねぎ・きゅうり・セロリ・大根・白菜・レタス）
- 《果物》 免疫の活性化（りんご、バナナ、みかん、いちごなど）
- 《vファイトケミカル》 免疫強化機能（ブルーベリー、にんにく、緑茶、トマトなど）
- 《発酵食品》 免疫活性化（納豆、みそ、ぬか漬けなど）



2、外出後や食事前の手洗いやうがい、マスクの着用

3、適度な水分補給や室内の加湿

4、十分な休養と睡眠

5、体を冷やさない(保温)

