

2019年2月8日(金曜日)

〔ファクスだより〕

インフルエンザに注意しましょう！

昨年11月に「免疫力アップでインフルエンザ対策！」(『船員行政ニュース』928号)をお伝えしましたが、罹患(りかん)予防のワクチンを接種した方でも、ワクチン接種の効果(5カ月)が薄れてきて、発熱やのどの痛みなどの症状軽減が望めません。

今からインフルエンザが収束するまでの間、「インフルエンザ対策」を実践し、体のメンテナンスをしっかりと行いましょう。

▽まずは免疫力チェック！

- ◇朝食を食べていない。 ◇野菜類を食べていない。
 - ◇偏食がある。 ◇睡眠不足である。
 - ◇あまり運動をしない。 ◇ストレスがたまっている。
 - ◇たばこを吸っている。 ◇最近、大笑いをしていない。
 - ◇口内炎や口唇ヘルペスを、繰り返して発症している。
- 最近の生活を振り返って、右記のうち、一つでも当てはまる方は、免疫力が低下しやすく、ウイルスに感染する恐れがあります。生活習慣を見直してみましょう。

▽免疫力を高めるお勧めの朝食

- ・トーストまたはご飯 ・野菜、オムレツ ・果物
- ・牛乳またはヨーグルト ・納豆やみそ汁 ・野菜ジュース

▽「心掛け」と「気配り」でウイルスをシャットアウト

- ◇手洗い、うがいをしましょう。手洗いはせっけんを使って、15秒以上流水で念入りに。
- ◇清潔な手で口、鼻、目を触るようにしましょう。ウイルスが付着した物に触れた手などから感染することがあります。
- ◇体調があまり良くないときなどは、人混みなるべく避けましょう。
- ◇インフルエンザにかかったら、なるべく外出は控えましょう。熱が下がっても発症から7日間ぐらいは、周囲に感染する可能性があります。
- ◇マスク装着による「咳(せき)エチケット」で、飛沫(ひまつ)の拡散防止。
- ◇咳やくしゃみの際は、他の人から顔を避け、1～2メートル以上は離れましょう。

インフルエンザ対策のポイント

症状を悪化させない対策 + 感染を防ぐ対策

※この記事は、全国健康保険協会・HPを基に作成

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h24/1129-109471>