

あけましておめでとうございます。今年もトピックスをよろしくお願ひします。

**今からすぐ出来る!!**  
～心がけよう感染予防～

冬場は感染性胃腸炎などが流行する季節です。また、新型インフルエンザや、季節性インフルエンザなどにもかからないための対策が大切です。

今月は高い予防効果が期待できる「マスク」と「手洗い」について改めて取り上げてみました。

**◆ マスクの選び方と処理の仕方**

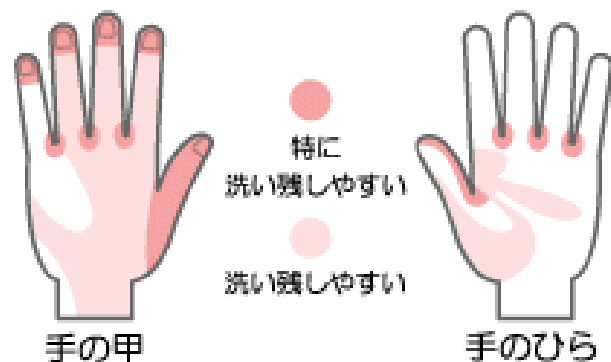
家庭用マスクの素材は「不織布(使い捨て)」と「ガーゼ」の2種類が一般的です。  
不織布製マスクの方が繊維の目が細かく、顔に密着するため、インフルエンザなどのウイルス対策に効果的です。  
捨てる際にはマスクの表面に触れないように注意し、ビニール袋などに入れ、口を閉じて捨てます。手や指にウイルスが付着している可能性もあるので、すぐに手を洗いましょう。

**◆ マスクを付けるときのポイント**

鼻あて(ワイヤー)をあて、出来るだけ隙間を作らないようにします。  
ブリーツを縦に十分に伸ばし、鼻と口をしっかりと覆います。

**◆ 手洗いについて**

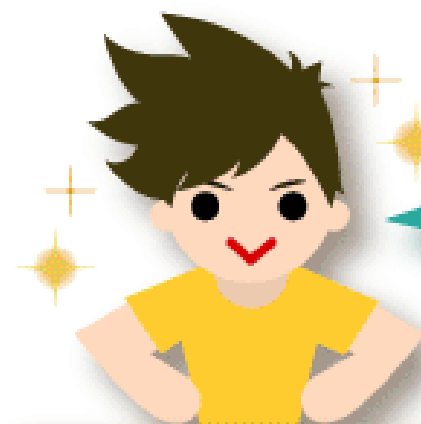
せっかく手を洗っても、ウイルスが残ってしまえば予防効果が減ってしまいます。  
洗い残しやすい箇所については、特に気を付けましょう。(右図)



**◆ 忘れやすい3つの手洗いポイント**



- 手洗後は汚れたタオルで手を拭かず、清潔なハンカチやペーパータオルを使いましょう。
- 手を洗うときは、時計や指輪は外しましょう。
- 爪は短く切っておきましょう。



**免疫力\*を高めて**  
**かぜやインフルエンザに**  
**負けない体をつくろう!**

※免疫力って?…人間の体に備わっている、細菌やウイルスなどの外敵に対する防御機能です。

**外敵を体に入れない! 皮膚、粘膜で食い止める!**

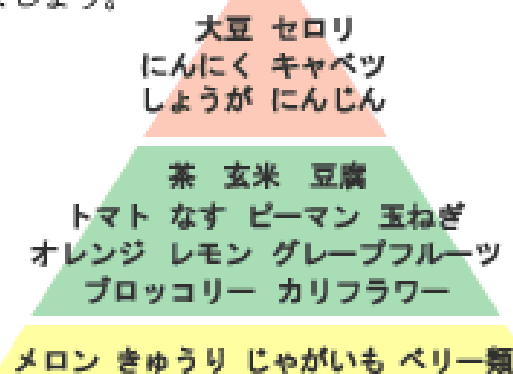
- ①手洗い、うがいを習慣にしましょう。
- ②皮膚、粘膜を強化するビタミン(特にビタミンA、Cを含む食品)を摂りましょう。

- **ビタミンA**…レバー・うなぎ など
- **βカロテン**…トマト・にんじん・ほうれん草などの緑黄色野菜 (ビタミンAに変わる)
- **ビタミンC**…野菜(ほうれん草・ブロッコリーなど) 果物(みかん・いちご・キウイフルーツなど)

**免疫力を高める!**

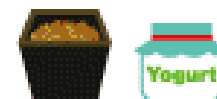
- ①**バランスの良い食事**で基礎体力をつけましょう。
- ②**免疫機能を強化する食品**を摂りましょう。

右の図は米国立がん研究所発表の「デザイナーフーズ・ピラミッド」から、日本人になじみの深い食品を抜粋したものです。  
上にいくほど、がん予防の可能性があるとされており、すなわち免疫力を高める効果が期待できます。



- ③**腸管免疫能力を高める食品**を摂りましょう。

- 腸内の善玉菌を増やし、大腸粘膜からウイルスが侵入するのを防ぎます。
- **おすすめ食品**
  - **発酵食品**…ヨーグルト、納豆、みそ、キムチ
  - **食物繊維**…野菜、いも、果物、海藻、こんにやく



★万が一、風邪をひいてしまったら…  
早めに医療機関を受診し、ゆっくり休みましょう。  
お食事は、消化の良いおかゆや煮込みうどん、ポタージュスープ、茶碗蒸しなどがおすすめです。

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。