

秋から始める インフルエンザ予防!

秋こそ注意! 食中毒!



爽やかで過ごしやすいイメージが強い秋ですが、体調不良を訴える人が増えることをご存じですか? 気温や気圧の激しい変化のため、実は1年で最も体調を崩しやすい季節なんです。そんな秋だからこそ必要な健康情報をご紹介します。



今から実践! インフルエンザ対策

毎年、冬に猛威を振るうインフルエンザですが、今年は例年よりも早く流行する兆しが出ているようです。さらに、インフルエンザワクチンの不足も懸念されています。多くの場合、発症後1週間程度で回復しますが重篤な合併症を起こしてしまう恐れもあるので、可能な限り予防をすることが重要です。インフルエンザ予防の2つのポイントをおさえて、しっかりと対策を実践しましょう。

インフルエンザ予防の2つのポイント

ポイント1 感染経路を断つ

- 感染者の咳やくしゃみによって飛散されたウイルスを健康な人が鼻や口から吸いこんで感染する飛沫感染
- ウイルスが付着したドアノブやつり革などに触れた手で自分の鼻や口を触ることで感染する接触感染

対策 必要に応じたマスクの着用と帰宅後・調理の前後・食事前などこまめな手洗いを徹底する。

ポイント2 免疫力を高める

免疫力(体内に侵入したウイルスを排除しようと働く力のこと)が弱っていると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。

対策 日頃から、栄養バランスの整った食生活と規則正しい睡眠習慣を身につける。

予防接種について

インフルエンザワクチンの接種には、発症する可能性を減らし、感染したときの症状を軽くする効果があります。ワクチンの効果は2週間後から5か月程度です。予防接種を受ける場合は、11月から12月上旬までを目安にしてください。
※予防接種は、絶対にインフルエンザにかからないというものではありません。

インフルエンザかな? と思ったら

インフルエンザの治療薬は、発症後48時間以降の服用では効果が薄いとされています。少しでも怪しいと感じたら早めに医療機関を受診しましょう。自己判断や放置は、重症化や感染を拡大させるきっかけになります。

強い全身症状

- 頭痛
- 鼻水・咳・吐き気
のどの痛み
- 急な高熱(38℃以上)
- 全身倦怠感・筋肉痛
関節痛・悪寒



発生率は年間No.1! 秋の“食中毒,,

食中毒は梅雨から夏に多いと思われがちですが、発生件数の最も多い季節は秋。正しい知識でしっかり予防しましょう。

食中毒予防の3原則

1. 菌をつけない

清潔

こまめな手洗いと食器や調理器具の洗浄・消毒・乾燥を徹底しましょう。

2. 菌をふやさない

冷却・迅速

生鮮食品やお惣菜などは必ず冷蔵庫に保存して、なるべく早く食べるようにしましょう。

3. 菌をやっつける

加熱

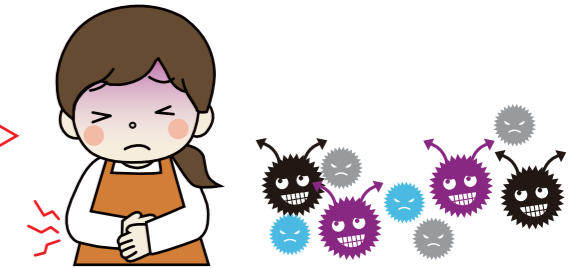
調理の際は十分な加熱を心がけましょう。
※調理後の食品保存は冷蔵庫で!

肉や魚 室温での自然解凍はNG!

冷凍した肉や魚を室温で自然解凍していませんか? 菌は冷蔵庫の中で眠った状態。室温で自然解凍をしているあいだに繁殖する危険があります。時間はかかりますが冷蔵庫で解凍することが安全かつ素材のおいしさを保つコツ!

食中毒かな? と思ったら

市販の下痢止めは菌を体内に留めてしまうことになるので、服用するときは注意が必要です。いつもと違う激しい腹痛や下痢・おう吐・血便などの症状がでた際には、早めに医療機関を受診しましょう。



すべての予防の基本は手洗いから

正しい手洗いをマスターしよう!

除菌の目安は30秒の予防手洗い! 歌いながら洗ってみよう!

30秒ってどのくらい?

「ハッピーバースデー」の歌を2回繰り返すとちょうどいい感じ!!

効果的な手の洗い方

ポイント!!

しっかり泡立てた石鹸を使って丁寧に洗えば、ほとんどの菌やウイルスを除けます!

1 しっかり石鹸を泡立てる

2 手のひらをよくこする

3 手の甲を包むように洗う

4 指先と爪の間をこする

5 指の間を洗う

6 親指をねじるように洗う

7 手首も丁寧に洗う

ポイント!! 洗面器などにためた水を使って洗うのはNG! 一度落ちた菌やウイルスが戻ってしまう可能性あり。

8 流水できれいに泡と汚れを洗い流す

ポイント!! 「洗った手の水分を“衛生的に乾燥させる”濡れた手は菌やウイルスが付着しやすい。複数の人が使うタオルの共用は絶対NG!

9 ペーパータオルか個人タオルで拭く