



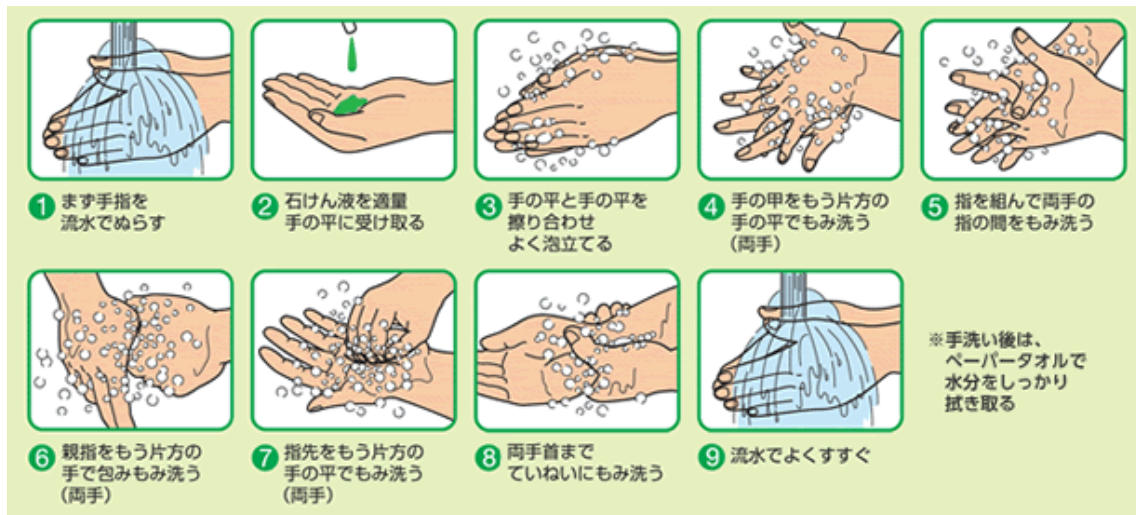
インフルエンザの予防 (手洗い・うがい、マスク編)



今回は、インフルエンザ予防法として、前回の①予防接種に続き、②手洗い・うがい
③マスクの使用や、その他日常生活面でできることを覚えましょう。

外出後の手洗い・うがいは、予防の基本！

手洗いは手や指などに付着したインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、うがいは口の中を洗浄します。インフルエンザが流行してきたら特に、疲労気味の方、睡眠不足の方は、なるべく人ごみへの外出を控えましょう。やむを得ず外出する時は、マスクを着用しましょう。ここで有効的な手洗いの方法を確認です。1分かけてしっかり洗いましょう！



引用：Hygiene Shop presented by SARAYA のホームページ

http://shop.saraya.com/hygiene/category/hand_hygiene.html

日常生活でできる予防方法

- 十分な睡眠 睡眠不足からくる疲れとストレスは、風邪などに対抗する免疫の働きを弱め、悪化しやすくなったり、治りが遅くなる可能性も高くなります。
- バランスのとれた食事 栄養の偏りや食べすぎ、過度の飲酒は体の調子を崩します。免疫力は体の状態に左右されるものであり、偏食・暴飲・暴食は控えるようにしましょう。
- 適度な運動 様々な病気に対する抵抗力をつけることができます。
- 適切な湿度 インフルエンザウイルスは乾燥した状態で活発に活動します。室内湿度は50%～60%くらいを保つようにすると効果的です。例えば、マスクや加湿器の使用、室内にタオルを干すなどして湿度を保つようにするといいでしょう。
- タバコについて タバコは血管を収縮させ、血液の流れを悪くするだけでなく、のどや肺に軽い炎症を引き起こし、ウイルスに対する抵抗力を弱めます。症状がある時には控えましょう。