



インフルエンザ予防法

12月に入り、今年もインフルエンザの流行の時期がやってきました。みなさん予防接種はもう済んでいますか？今年のインフルエンザは高熱が出ないタイプのももあり、自分で気づかないうちに感染し「ただの風邪かな」と思っているうちに周りの人にうつしてしまうことがあります。免疫力の弱い高齢者や小さなお子さん、妊婦さんなどは重症化することがあるため十分注意が必要です。予防の基本はもちろん**手洗い、うがい**です。

今回は、自分でできる予防法と最新のおすすめ予防法をご紹介します。

▼インフルエンザ予防&対策【食事編】▼

1. 野菜、みかんを食べる（**ビタミンC, D, B群**の摂取）
2. **ニンニク**や**ショウガ**で体を温める
3. **納豆**や**オクラ**などのネバネバを食べる
4. **きのこ類**を食べる（特に α 、 β -グルカンを取ることができるマイタケがおすすめ）
5. 水分補給では、お茶を飲む（特に緑茶でカテキン摂取）
6. **乳製品**（牛乳、ヨーグルト、チーズ）で腸内環境を整える
7. ガムを噛む、または飴を舐めて喉の乾燥を防ぐ
8. 疲れを栄養ドリンクでごまかさない
9. 清涼飲料水（ジュース）や食品加工物（ファーストフード等）は控える



▼インフルエンザ予防【外出編】▼

1. できるだけ人ごみを避ける
2. **マスク**を着用する（出来ればインフルエンザ用）
3. **重ね着**をする（気温の変化に対応できる）
4. 手袋をする（手にウイルスがつくのを予防する）
5. 電車のつり革や手すり等を触った時には手洗いをする
6. 外出でトイレを使ったら念入りに手洗いをする
7. 帰宅時はまず手洗い！（アルコール消毒で手指消毒）
8. うがいの前に口をゆすぐ（口内の菌を先に出す）



インフルエンザウイルスの場合、わずか1個のウイルスが1日で100万個ほどに増殖するともいわれます。

▼インフルエンザの予防【自宅編】▼

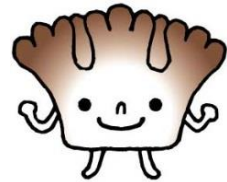
1. エアコン(暖房)は20℃に設定!
2. 家の中でも各部屋は適度な換気を!
3. 加湿器で湿度は60%前後を維持
4. 掃除でダニ、ホコリを除去する
5. 入浴(シャワーより湯船に浸かる)
6. “あいうべ体操”で口呼吸から鼻呼吸へ
7. 適度な運動と太陽の光を浴びる(外でのラジオ体操もおすすめ)
8. しっかり寝ることによって疲れをためない



★インフルエンザの最新おすすめ予防法★

マイタケを食べる

最近ではダイエット食材のキノコとしても注目されているマイタケですが…免疫力をUPする効果が明らかになっています。また、富山大学の最新研究でマイタケがインフルエンザウイルスの増殖を抑える効果があることがわかりました。冬はインフルエンザの季節ですが、同時に鍋の季節です。キノコのたくさん入った鍋は、この季節にぴったりな料理です。



毎日歯磨きをする

歯磨きすることもインフルエンザ対策の1つです。もちろん特別な方法ではなく、単純に毎日歯磨きをするだけで、口から侵入してくるウイルスを抑制してくれます。舌みがきや歯間ブラシも効果的です。

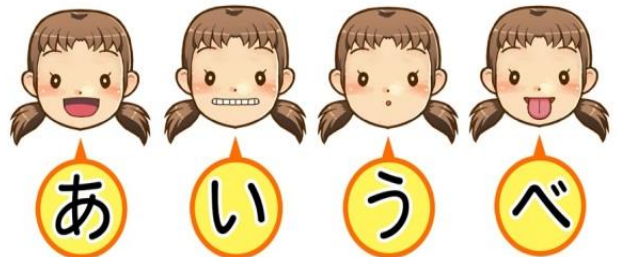


あいうべ体操(鼻呼吸)

3つ目の対策は、口呼吸をやめ鼻呼吸をすることです。口で呼吸するよりも鼻で呼吸する方が、ウイルスが直接入りやすく、吸う空気が温められたりするためです。

口呼吸の原因となる1つの理由は、口周りの筋肉の弱さにあります。

- ・「あー」と口を大きく開ける
- ・「いー」と口を横に思い切って広げる
- ・「うー」とひょっとこのように口を突き出す
- ・「べー」と舌を前に出す



と口のまわりの筋肉を意識して体操を行います。

回数目安は、毎日30回くらいです。

これにより口の周りの筋肉が鍛えられ、自然と鼻呼吸に変わるのでインフルエンザ予防だけでなく睡眠の質の向上にもなります。

みなさんぜひやってみてください。

編集者：JA静岡厚生連清水厚生病院 放射線科

