

## 冬に多い感染症



毎年、冬になると流行する感染症が「インフルエンザ」、「感染性胃腸炎」、「RSウイルス感染症」です。低温・低湿度を好むウイルスにとって、寒く、空気が乾燥する冬は最適な環境であるため流行しやすくなります。



### 冬場に多発する入浴中の事故にご注意ください！

安全に入浴するために、以下の点に注意しましょう。

- ① 入浴前に脱衣所や浴室をあたためましょう。
- ② 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
- ③ 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- ④ アルコールが抜けるまで、また、食後すぐの入浴は控えましょう。
- ⑤ 入浴する前に同居者に一声かけて、見回ってもらいましょう。



## 栄養と食事のコラム vol. 8



### 風邪予防に効果的な食事とは

風邪予防の基本も、まずは3食バランスよく食べることです。特に、抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAやビタミンCが不足しないよう、心がけましょう。

#### たんぱく質を多く含む食品 (肉・魚・卵・大豆製品など)

肉や魚などのおかずは毎食食べましょう。「朝は納豆、昼は肉、夜は魚」のように、食材が重ならないにすることもポイントです

#### ビタミンAを多く含む食品(緑黄色野菜・卵など) ビタミンCを多く含む食品(果物・野菜・イモなど)

ビタミンAは鼻やのどの粘膜を守り、細菌の侵入を防ぎます。また、ビタミンCは免疫力を高めるだけでなく、身体に入った細菌の増殖を防ぐ働きもあります。食卓に野菜のおかずを1品増やしてみてもいかがでしょうか。

### 食生活改善推進員(ヘルスマイト)が健康づくりを応援します！

食生活改善推進員は、地域で食を通じた健康づくりを推進するボランティアです。「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、わが家の食卓から地域へと積極的に健康づくりの輪を広げています。今年度の健康おたわら塾では、私たちの考えた季節の野菜レシピを掲載(不定期)していきます。

### 牛乳野菜スープ

#### [材料(4人分)]

- ・玉ねぎ 1/4 個
- ・白菜 3 枚
- ・人参 1/2 本
- ・しいたけ 2 個
- ・ブナシメジ 1/2 パック
- ・ベーコン 2 枚
- ・鶏がらスープ 小さじ1
- ・牛乳 500ml
- ・塩、こしょう 少々

#### [作り方]

- ①材料は適当な大きさに切っておく
- ②ベーコン、玉ねぎを炒める
- ③その他の野菜、牛乳を入れ煮込む
- ④塩、こしょうで味を調節する

1人分の栄養成分	
エネルギー	149kcal
たんぱく質	7.1 g
脂質	8.6 g
炭水化物	12.9 g
食塩相当量	0.6 g

たんぱく質、  
ビタミンがたっぷりの  
体が温まる一品です。



～11月は糖尿病予防・重症化防止強化月間です～  
「1に予防、2に健診、しっかり治療で糖尿病阻止」

問 健康政策課 東1階 「健康おたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。  
TEL(23)7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。

健

おおたわら塾

康

## 「冬を元気に過ごしましょう」

## ❁ 感染症とは

私たちの身の回りには常に目に見えない多くの細菌やウイルスなどが存在しています。健康な人でも、皮膚・口の中・鼻の中・のど・胃腸などにおいて、消化や生理的な働きを助けるなど私達の身体と共存しているものもいます。

しかし、中には人の身体に害をもたらし、病気を引き起こすもの(病原体)もあり、それが身体に入り、増えた状態を「感染」といいます。そして、身体に痛みや腫れ、発熱といった何らかの症状が出現した状態が「感染症」です。

## ❁ 感染するしくみと予防

感染は、『感染源(感染の原因となる細菌やウイルスなど=病原体)』『感染経路(病原体が侵入する経路)』『感染する可能性のある人(免疫力)』の3つの要素がすべて重なることで成立し、いずれか一つの要素でも取り除くことができれば感染症を予防することが可能です。

感染症の拡大を防止するには、感染経路を遮断することが最も重要な感染予防策です。また、人が感染する可能性をなくす=人の抵抗力を高めることも基本的な感染予防になります。

※感染しても、はっきりした症状が現れない場合(不顕性感染)があり、不顕性感染者は知らない間に病原体を排泄し、感染源となって感染を広げる可能性がありますので注意が必要です。

## ❁ 感染予防対策～感染の3要素を断ち切る！～

## 【対策】

感染源を取り除く



消毒

## 感染源

感染の原因となる  
細菌やウイルスなど

## 感染経路

病原体が  
進入する経路感染する可能性のある人  
(免疫力)

## 【対策】

抵抗力を高める



予防接種



栄養

## 【対策】

感染経路を遮断する



手洗い



咳エチケット



うがい



①



②



③



④



⑤



⑥

手のひらを合わせ  
5秒間こすり洗い手の甲を伸ばし  
右も左も 10秒間指先と爪の間を渦を  
描くように5秒間指の間をこすり  
合わせて5秒間親指をねじり洗い  
5秒間手首も忘れずに  
5秒間

◎手を洗ったあとは、清潔なタオルできちんと拭きましょう。