



# カゼ予防を こころがける

カゼは、咳やくしゃみなどで空気中に飛び出したしぶきの中のウイルスを吸い込んだり、ウイルスのついた指で鼻や口や目に触れることにより、粘膜に炎症を起こして始まるのが一般的です。ウイルスをシャットアウトして、カゼを予防しましょう。

## Point 3 バランスの よい食事を する

ウイルスに強い身体をつくるため、とくにビタミンA・C・Eを多く含む食品をバランスよくとる。



- ビタミンA … 鮭、レバー、ニンジンなど
- ビタミンC … ピーマン、いちご、小松菜など
- ビタミンE … アーモンド、ゴマ、カボチャなど

## Point 4 疲労回復に 努める

ストレスや過労は免疫力を低下させ、カゼをひきやすくなる。入浴で身体を温め、十分な睡眠をとることが大切。



## Point 5 室内の 湿度を50～ 60%にする

ウイルスは乾燥した空気を好む。加湿器の使用や、室内に洗濯物を干すのもよい。



## Point 1 手洗い・うがいを 徹底する

カゼのウイルスは、口や鼻から侵入する。外出から帰ったとき、ドアなど不特定多数の人が触ったものに触れたときなどは手洗いを忘れずに。



## Point 2 人混みでは マスクを着用

ウイルスの侵入を防ぐとともに、のどの乾燥防止にも役立つ。また、自分がカゼ気味だったり、咳が出るときは周囲の人に感染させないように、必ず着用する。



## インフルエンザ にも注意!

冬はインフルエンザも流行します。高熱(38℃以上)、頭痛、筋肉痛、関節痛、倦怠感などの全身症状があり、その後、鼻やのどの炎症が起きるのが特徴です。予防接種により重症化を防ぐことができます。

### 妊婦・持病 のある人

妊婦、ぜんそく・心臓病・糖尿病・腎疾患(人工透析を受けている人)など持病がある人は、重症化しやすいので、合併症を防ぐためにも早期に受診しましょう。

### 高齢者

高齢者は肺炎などの合併症をおこしやすく、インフルエンザで亡くなるケースが少なくありません。65歳以上の方は公費による補助がありますので、ぜひ予防接種を受けましょう。

### 子ども

子どもは脳炎・脳症をおこすリスクがあるため、嘔吐やけいれんを起こしたときは、必ず受診しましょう。また、解熱剤を使うときはアセトアミノフェン系の「小児用」と明記されたものを使用しましょう。

インフルエンザが疑われるときは、早めに医療機関を受診しましょう。



## 衣服・寝具編

# 少しの工夫で暖かく過ごす

この冬は暖房機に頼り過ぎずにエコをこころがけてみませんか。例えば衣服等で上手に温度調整すれば、暖かく快適に過ごせます。カゼ予防のためにも、家庭で、職場でぜひ実践してみてください。

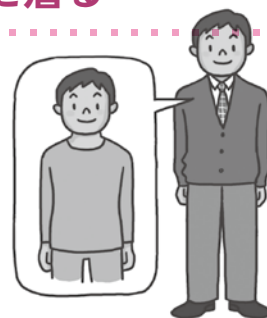
## Point 3 寝るときはエコな湯たんぼがおすすめ

寝る少し前に湯たんぼを布団に入れておけば足元もポカポカ。肩口が冷えやすいので、掛布団や羽毛ベストなどでしっかりカバーしよう。



## Point 1 暖かいインナーウェア(下着)を着る

保温性のある肌着(機能性インナー)、ズボン下、腹巻き、厚手の靴下など、インナーウェアを工夫するだけでも暖かい。



## Point 2 設定温度を上げる前に、まずは1枚プラス

少し寒いと思ったら、まず着るものなどを工夫する。カーディガンで+2.2℃、ひざかけで+2.5℃、体感温度はアップする。



### 保温ポイントは3つの“首”

衣服等で温度調整をするポイントは、頸部(首)、手首、足首の3つの“首”を温めること。動脈が皮膚に近い場所にあるため、温めると体感温度が高く感じられます。

襟のつまった服装、ハイネックスカーフ、マフラーなど

袖口のぴったりしたセーターなど

厚手の靴下、足首ウォーマーなど



## オフィスで実践！ ウォームビズ

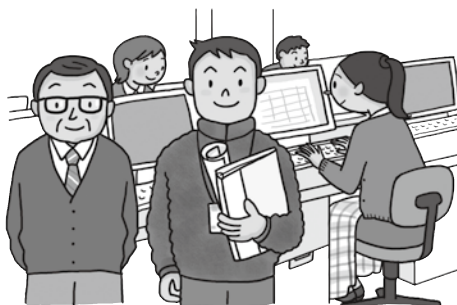
職場の方針に従うとともに、自分で行えることは実践していきましょう。寒さでカゼをひいたりすることのないよう、きちんと自己管理することも大切です。

### ● エアコンの設定温度は20℃を下回らないように

※扇風機を併用(短時間、上に向けて使用)すると暖房効率がよくなる

### ● レイアウトを工夫する

※暖房口の向きや距離に合わせて机を配置する、パーテーションなどでドア口の風を防ぐなど



- カーディガンやニットベストなどを重ね着する(着ぶくれにならないように)
- カイロ、ひざかけなどを使う
- からだが温まる食べ物や飲み物(生姜を使ったもの、スープなど)をとる
- とくどきストレッチをして、血行を促進する