

事業団だより



第164号 2023年12月発行
毎月、健診についての情報や健康知識、栄養について皆さんにお知らせします。

インフルエンザについて

インフルエンザウイルスの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人(日本人の約10人に1人)が感染しています。例年12月～3月に流行するインフルエンザは、1～2月頃に流行のピークを迎えます。

予防法や療養についてまとめていますので、参考にしていただき、感染、重症化を防ぎましょう！

風邪とインフルエンザの違い

風邪		インフルエンザ
喉の痛み、鼻水、咳やくしゃみなど「部分」での症状が中心。	主な症状	喉の痛み、鼻水、咳やくしゃみといった風邪症状に加えて、 38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの全身症状 。
比較的ゆっくり症状が現れる。	発症	突然症状が現れる。
重症化しにくい。	重症化	重症化しやすい。 (肺炎や気管支炎、子どもでは急性脳症や熱性けいれんなどを併発することがある)
1年を通して発症することがある。	流行の時期	流行性疾患であり、短期間で多くの人へ感染が広がる。(1月～2月に流行のピークを迎える)

インフルエンザにはどうやって感染するのか

インフルエンザへの感染には、飛沫感染と接触感染の2種類があります。

飛沫感染

感染した人が咳をすることで飛んだ、飛沫に含まれるウイルスを、別の人気が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込む。



接触感染

感染した人が咳を手で押さえた後や、鼻水を手でぬぐった後に、ドアノブ、スイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着。その場所に別の人気が手で触れ、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り込む。



インフルエンザに感染しないために

★ウイルスの感染経路を断つ

- ・人混みに行く時にはマスクの着用をし、帰宅後は手洗い・うがいをしましょう。
- ・アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
- ・普段から、栄養と睡眠を十分にとり、体の抵抗力を高めましょう。
- ・空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。適度な湿度(50～60%)を保つことも効果的です。



★予防接種を受ける

- ・予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症したとしても重症化を防ぎます。
- ・ワクチンの効果が現れるには、通常、接種してから約2週間ほどかかります。また、効果は5か月程度持続します。
- ・毎年流行する型が変わるため、毎年接種するようにしましょう。

※持病のある方は必ずかかりつけの医師にご相談ください。

インフルエンザに感染してしまったら

他の人にうつさないことが大事です。症状が出てから7日間程度、熱が引いてから2日程度は他の人に感染させる可能性があります。熱が下がって症状がおさまっても2日程度は自宅待機することが望ましいでしょう。

体調管理

- ・処方された薬は最後まで飲みきる。
- ・家でゆっくり休み、むやみに外出しない。
- ・たっぷりと睡眠をとる。
- ・栄養を十分にとり、水分補給も心がける。

家庭内で感染が拡大しないために

- ・1時間に1回程度、部屋の換気を心がける。
- ・マスクを着用し、お世話の後は手を洗う。
- ・家族一人ひとりが感染予防に気をつける。

重症化の
サイン

すぐに医療機関を
受診しましょう！

〈子ども〉

- ・痙攣したり、呼びかけにこたえない
- ・呼吸が速い、苦しそう
- ・顔色が悪い(青白い)
- ・嘔吐や下痢が続いている
- ・症状が長引いて悪化してきた

〈大人〉

- ・呼吸困難、または息切れがある
- ・胸の痛みが続いている
- ・嘔吐や下痢が続いている
- ・症状が長引いて悪化してきた



※高齢者・子ども・妊婦・持病のある方(慢性閉塞性肺疾患(COPD)、喘息、慢性心疾患、糖尿病など)は重症化しやすいので、早めにかかりつけの医師へ相談し、指示に従うようにしてください。

栄養コーナー 知ってますか？ビタミンのエース

ビタミンのエースと呼ばれるビタミンA(βカロテン)、ビタミンC、ビタミンEは、抗酸化作用をもつ優秀なビタミンです。この抗酸化作用により、酸化による細胞の老化やがん、生活習慣病を防いだり、免疫力を高めてくれます。

ビタミンA(βカロテン)



植物性食品に含まれるβカロテンは、体内でビタミンAに変わります。このβカロテンに抗酸化作用があります。

多く含まれる食品:レバー、うなぎ、モロヘイヤ、にんじん等

ビタミンC



ビタミンC自身が酸化することで、細胞や血管を酸化から守ってくれます。ビタミンCは水溶性なので、一度にたくさん摂っても尿中に排出されます。1日3食の食事でこまめに摂りましょう。

多く含まれる食品:レモンなど柑橘類、じゃがいも、キウイフルーツ、ブロッコリー等

ビタミンE



体内で過酸化脂質が生成されるのを抑制し、細胞膜が傷つけられるのを防いでくれます。

多く含まれる食品:アーモンド、オリーブ油、緑黄色野菜等

ビタミンCとビタミンEの相乗効果

ビタミンCは、酸化によりサビて古くなったビタミンEを、元の状態に戻して抗酸化力を回復させてくれます。一緒に摂ることで、抗酸化作用がより期待できます。

緑黄色野菜が良いといわれる理由



カボチャや人参、ブロッコリーなどの緑黄色野菜には、βカロテンやビタミンC、ビタミンEが豊富に含まれているので、日々の食事に緑黄色野菜を取り入れることで抗酸化ビタミンを効率よく補給することができ、老化防止や免疫力アップに役立ちます！

JKA補助事業 感染症対策・多言語支援対応胃がん検診車のご紹介

令和4年度 公益財団法人JKAの『競輪公益資金による体育事業その他公益の増進を目的とする事業に関する補助金』をいただき、感染症対策・多言語支援対応胃がん検診車を整備しました。

最新の機器を搭載した胃がん検診車に、新型コロナウイルス感染症対策として、各更衣室及び検査室に個別換気扇、検査台へのウイルス抑制・除菌用紫外線照射装置等を整備しています。また、耳が聞こえづらい方、外国人の方々へ検査指示をわかりやすく伝える、多言語支援システムを整備しました。

この検診車を県中部に位置する、中部健康管理センターに配車することで、鳥取県全県での稼働が可能となり、県内の地域健診や職域健診、働き盛りの方から高齢者・外国人の方まで多くの方に受診していただけます。

JKA Social Action
競輪とオートレースの補助事業

KEIRIN.JP
KEIRIN Official Website

