

# クトな日々

クトグレースサポート株式会社がお届けする今月の「クトな」情報

発行元 アクトグレースサポート株式会社

発行責任者 田中千恵美

発行元住所 福岡市城南区別府2丁目10-8

kikiハウス102号

TEL: 090-9574-0062/092-516-2597

URL:<https://actgracesupport.net>

問い合わせ・相談は上記URL内の問い合わせフォームからメールをしてください

お問い合わせの際は、所属事業所名をご記載ください。

徐々に寒さが増し、冬の訪れを感じますね。

さて、気温がグッと下がる時期に流行する「インフルエンザ」！

まだ大丈夫と思っていませんか。実は、今の時期からしっかり感染症対策を行い、免疫を高めることが重要です。

今日はインフルエンザに備えた予防方法について詳しく紹介していきます。

## インフルエンザとは

インフルエンザの型には、A・B・Cの3型があり、流行的な広がりをみせるのはA型とB型です。

日本では、毎年11月下旬から12月上旬頃に始まり、翌年の1~3月頃に患者数が増加し、4~5月にかけて減少していきます。  
低い気温で乾燥した環境を好むインフルエンザウイルスは、寒くなる冬の時期に流行するのです。

## インフルエンザとかぜの違い



かぜは様々な感染症が原因で、喉や鼻といった局所的に症状が現れ、発症は比較的ゆっくりです。

インフルエンザの場合は、症状が**急激に進み**、全身倦怠感など**全身にかつ重症化**しやすいことが特徴です。

## インフルエンザの症状

- ・**38度以上の発熱、全身倦怠感、筋肉痛、関節痛、頭痛の症状**が急速に現れます。
- ・免疫力が低い子どもや高齢者は、まれに**インフルエンザ脳症や肺炎など重症化**する場合があります。

	インフルエンザ	風邪
症状	高熱(38度以上)・頭痛・関節痛・筋肉痛・喉の痛み・咳・鼻水など	喉の痛み・鼻づまり・発熱(37~38度)・くしゃみ・咳
発症	急速	緩やか
症状の部位	全身症状(倦怠感など)	局所的(鼻や喉など)

## インフルエンザを予防しましょう



インフルエンザの感染経路は「**飛沫感染**」と「**接触感染**」です。

「**飛沫感染**」は、くしゃみをした際に、水しぶきに含まれるウイルスを吸い込み、感染する場合をいいます。

「**接触感染**」は、ウイルスがついた手で、目や鼻などの粘膜に触れることで間接的に感染する場合をいいます。

日頃から、**咳エチケット・手洗い・規則正しい生活**に気を付けましょう！

### 咳エチケット

- ・くしゃみや咳払いの時は、ハンカチや腕を使って口元を覆い、顔をそむけて行いましょう。
- ・くしゃみなどを手で受け止めた場合は、すぐに手洗いを行いましょう。
- ・マスクは毎日交換し、しっかり鼻と口を覆いましょう。



## 正しい手洗いの方法



インフルエンザの接触感染には、**手洗いが非常に効果的**です。正しい手洗いを身につけ、普段から感染症対策を行いましょう。

1. 流水でよく濡らします。
2. 石けんをつけ手のひらをよくこります。
3. 手のひら、指の腹面を洗います。
4. 手の甲、指の背を洗います。
5. 指の間(側面)、股(付け根)を洗います。
6. 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗います。
7. 指先を洗います。
8. 手首を洗います(内側・側面・外側)。

十分に水で流しペーパータオルや清潔なタオルでよく拭き取って乾かします。



1 流水で手を洗う



2 洗浄剤を手に取る



3 手のひら、指の腹面を洗う



4 手の甲、指の背を洗う



5 指の間(側面)、股(付け根)を洗う



6 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う



7 指先を洗う



8 手首を洗う(内側・側面・外側)



9 洗浄剤を十分な流水でよく洗い流す



10 手をふき乾燥させる



11 アルコールによる消毒

2度洗いが効果的です!  
2~9までの手順をくり返し2度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。

## タマネギと豚肉の香り炒め

健康サポート

かんたんレシピ

### <材料> (4人分)

タマネギ 2個  
豚肉薄切り 200g  
ニンニク 1片  
生シイタケ 4枚  
細ネギ 1/4束 (6~8本)  
片栗粉 小さじ2  
サラダ油 適宜

### <調味料>A

トマトケチャップ大さじ1  
ウスターソース大さじ2  
醤油 大さじ1  
砂糖 小さじ2



### <作り方>

1. タマネギは厚さ5mmの半月切りにし、豚肉は一口大に切る。ニンニクは薄切り、生シイタケは斜めそぎ切りにして、細ネギは2本分を小口切り、残りを3cmの長さに切っておく。調味料Aは合わせておく。
2. フライパンにサラダ油、ニンニクを入れて炒め、香りが出たら豚肉を入れて炒め、焼き目がついたらいったん取り出す。
3. 2.のフライパンにタマネギ、生シイタケを入れてしんなりするまで炒め、豚肉を戻し、3cmに切っておいた細ネギを加えて軽く炒め合わせ、最後に調味料Aを加えて、さっとからめて仕上げる。
4. 3.を器に盛り、小口切りの細ネギを散らす。

アクトセミナー YouTubeで限定公開中!



「感染症」について

保健師  
田中実緒



弊社では数分から30分程度のセミナー動画を多数限定公開しています。弊社とご契約いただいている職員とそのご家族はご覧いただけます。健康に関する幅広いテーマをご用意しています。詳しくは所属のご担当者様にお尋ねください。