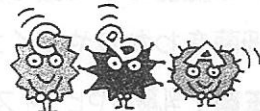


平成 25 年 1 月 24 日 (木)
 関西大学中等部・高等部
 保健室

シーズン到来!! インフルエンザの季節です。

インフルエンザについて



インフルエンザウイルスは、A型、B型、C型の3種類に分類されます。ワクチンは、毎年流行する型を予測して作られています。

季節性インフルエンザ 毎年冬に流行します。症状は、高熱、全身のだるさ、関節痛、咳や鼻水などが見られます。せきやくしゃみなどの飛沫感染、接触感染により感染します。予防の基本は、手洗いうがい、換気と湿度管理、早寝早起き、食事です。

新型インフルエンザ インフルエンザウイルスは、数十年に一回、今までと全く違うウイルスに大きく変化します。新たなウイルスに対して、ほとんどの人は免疫を持っていないため、世界中で大流行することが予想されます。これが新型インフルエンザです。

歯みがきも大切 インフルエンザ予防

口の中の細菌が作り出す酵素の中には、インフルエンザウイルスと結びついて、ウイルスを増殖しやすくする働きをするものがあります。

歯や口に汚れがたまっていると
 →口の中の細菌が増える。
 →細菌がたくさん酵素を作り出す。
 →インフルエンザウイルスが増えやすい環境に。
 →ウイルスが侵入し、どんどん増殖。

毎日の歯みがきは、むし歯や歯周病だけでなく、インフルエンザ予防にも効果があるのです。

数字
で
チェック
かぜ
予防

50~60%

20℃ 60%

湿度

★湿度50%以上で、ウイルスの生存率低下。
 ★空気が乾燥していると、鼻やのどの粘膜にある繊毛の活動が弱くなり、ウイルスの侵入を防ぐ働きが低下します。

毎日の気象情報をチェック

気温が低く、乾燥している日は

- ☞ マスクをして出かける。
- ☞ むれタオルを掛けるなどして、室内の湿度をキープ。
- ☞ うがいをし、のどの乾燥を防ぐ。

せきエチケットをチェック

くしゃみ・せきをするときは

- ☞ 鼻や口を、腕などでおさえる。
- ☞ まわりの人から、顔をそむける。
- ☞ しぶきの着いた手は、すぐ洗う。

くしゃみ・せき

★くしゃみは時速約200km、せきは時速約300kmの速度で、鼻や口から、しぶきとともに、ウイルスをまき散らします。

時速
200
km

5
60 分

換気

★人の多い、閉じた空間では、ウイルスが増殖しやすく、人から人へ、どんどん感染します。

教室の換気をチェック

換気をするときは

- ☞ 1時間(60分)に約5分間。
- ☞ 2カ所を開けて、効率よく。

14日間

予防接種をチェック

接種を受けるとよいのは
 ☞ 大切な試験などがあり、インフルエンザ感染を避けたい人*

インフルエンザの予防接種

★予防効果が現れるまで、接種後14日間くらいかかります。
 ★約70%の人に、感染予防効果が期待できます。

*接種するかどうか、家の人や医師とよく相談して決めましょう。

約70%

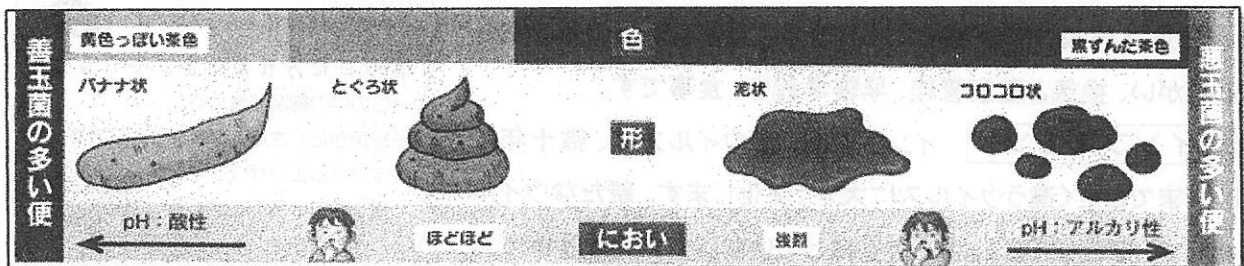
予防が第一です!! 必ず、外から帰った後、ご飯を食べる前、手洗いうがいを心がけましょら☆

◎腸の中の菌のはなし◎

人間の腸管内に住みつく細菌を腸内細菌といい、500~1000種類が存在しています。腸内細菌の一部は、糞便として排出され、その数は糞便1gあたりおよそ1兆個近いと推定されます。大腸はヒトの臓器の中で最も病気の多い場所ですが、それはこの腸内細菌が住んでいるからです。

腸内細菌をわかりやすく大きく3つに分けると、

「善玉菌」乳酸菌やビフィズス菌など/「悪玉菌」有害物質をつくる/「日和見菌」善悪勢力の強い方になびくがあります。これらのバランスは2:1:7という比率が理想的といわれていますが、7割を占める日和見菌が、善・悪どちらになびくかによって、大腸の働きが変わってきます。善玉菌が優位の場合は“発酵”が、悪玉菌が優位の時は“腐敗”が起こります。便秘の時の臭い便は、大腸内で腐敗が起こっているため、本来2割いるべき善玉菌が1割以下になっていると考えられます。つまり、いかに善玉菌を優位に保つかが、健康の鍵となってきます。



戦後、日本人は、肉を多食するようになりました。肉に含まれる動物性脂肪の過剰摂取は、腸内環境を悪化させる要因になります。悪玉菌によって生成される有害物質は、大腸に直接働きかけて、ガンやポリープなどの腸疾患の原因になります。さらには、これらの有害物質は大腸壁を通じ、血液を介して全身に悪影響を与えます。(がん、免疫不全、糖尿病との関連も指摘されている)

そのため、腸内環境をコントロールすることは、あらゆる病気のリスクを減少させることにつながるのです。さっそく善玉菌を味方につけて、腸内から健康作りを始めましょう！！

