

# DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

いつもと違う!!  
今年のインフルエンザ

インフルエンザの予防法として、予防接種がありますが、ワクチン不足により接種ができなかった方もいらっしゃると思います。そのため今季はいつもの予防対策だけではちょっと物足りないかな・・と思われまます。手洗いや、咳エチケット（マスク）などは、あくまでもウイルスを体内に入れない防御策です。効果的にインフルエンザを予防するには、インフルエンザにかかりにくい身体にすることが重要です。身体の内側から対策していきましょう。

## 予防の新常識!

最高の予防法としては、こまめな手洗いにアルコールの手指消毒をプラスすることがお勧めです。

インフルエンザには、エンペロブという脂質性バリアがあり、アルコールはこのバリアを破壊する働きを持ちます。ジェルやスプレータイプ等、使用場所に合わせて選びましょう。

また、うがい・手洗いの「うがい」は、近年の研究では、体内へのウイルス侵入防止には科学的な効果がないことが明らかになりました。うがいは、口や粘膜に付着した細菌を洗い流しますが、インフルエンザ予防効果は期待できません。

政府広報のインフルエンザ対策方法からも、うがいは除外されています。

## インフルエンザに負けない身体づくり

免疫力の維持も効果的な予防法です。免疫とは、簡単に言えば体を守る防衛システムのことです。この免疫力を維持することは、普段の日常生活から始まり、規則正しい生活スタイル、バランスのとれた食事などを意識して継続することがインフルエンザの予防として有効です。具体的なポイントを3つお伝えします。

### 1. こまめな水分補給!

空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下します。部屋の加湿だけではなく、水分補給でお口の中も潤しましょう。

緑茶に含まれるカテキンは、ウイルスを撃退する効果があるとされています。緑茶を意識的に飲むことで、インフルエンザ予防が期待できお勧めです。

### 2. ビタミンDでインフルエンザ退治!

ビタミンDは、カルシウムの吸収を促すので骨粗鬆症に有効な栄養素です。それだけではなく、免疫調整役も担っており、インフルエンザにも効果が確認されています。

ビタミンDは、日光浴をする体内で生成される栄養素ですが、日照時間の短い冬や、ビルの中で働き続けの忙しい方は不足しがちです。ぜひ、食事でビタミンDを補充しましょう。

### 【ビタミンDを多く含む食品】

魚介類 (μg/可食部100gあたり)			
あん肝 (110.0μg)	しらすずし (91.0μg)	マイワシ(東洋産) (53.0μg)	イクラ (44.0μg)
紅鮭 (33.0μg)	鱈 (19.0μg)	さんま (19.0μg)	サバ (11.0μg)
きのこ類・卵			
きのこ(冬菇) (435.0μg)	椎茸(冬菇) (16.8μg)	舞茸(冬菇) (14.4μg)	鶏卵(卵黄) (5.9μg)

【目安】  
Mサイズ卵2個または紅鮭1切れで必要最低量が摂取できます。

### 3. 乳酸菌食品を摂る!

夕食後又は寝る前がお勧め。詳細は、前号をご覧ください。

## インフルエンザ & A

### 受診のタイミングは?

インフルエンザ発症（38度以上の発熱）後12~24時間以上経過してからが適切なです。しかし、抗インフルエンザ薬が有効なのはインフルエンザ症状が出てから48時間以内なので、発症後2日以上経ってから検査しても、抗インフルエンザ薬の効果が低下してしまいます。遅すぎず早すぎずが重要です。

### インフルエンザと診断されました。登校はいつから可能ですか?

インフルエンザ（鳥インフルエンザ(H5N1)を除く）は、第2種学校感染症に指定されており、出席停止の期間は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」となっています。主治医と相談の上、登校日を決めましょう。

### インフルエンザと診断されました。出社はいつから可能ですか?

出社の目安には、決まりがありません。しかし、インフルエンザにかかった後は体力が落ちていることもあるので、無理せず十分に回復してから出社するようにしましょう。周囲への影響を考えると登校の条件と同じように考えるのがお勧めです。熱が下がった3日後でも40%以上の人にインフルエンザウイルスが残っていると報告されています。周囲への配慮（咳エチケット）が大切です。

## おすすめ!

### ビタミンDたっぷりメニュー

#### 材料（1人前）

- ・ 鮭切り身 … 1切れ
- ・ タマネギ … 1/2個
- ・ しいたけ（お好みで）
- ・ 塩コショウ … 少々
- ・ バター … 8~10g



#### 作り方

- ① アルミホイルに塩コショウした鮭・タマネギ・しいたけ・バターをのせ包む
- ② オープントースターで13分程加熱 中まで火が通ったら完成!



医療法人社団進興会

## せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811  
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1  
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274



せんだい総合健診クリニック  
院長 石垣洋子

ワクチン不足が懸念される中、ついにインフルエンザ流行期に突入しました。本来であれば、インフルエンザA型から発症し、B型に移行するのが通年のことでしたが、今年はずいぶん今の時期にB型が散見されています。

半年前のオーストラリアではインフルエンザの患者数が例年の1.5倍に上り、死亡者も多数出ました。南半球で流行したウイルスは、その後北半球でも流行することが多いと予測されますので、今年も個々人の免疫力をさらにアップして、予防に努めましょう。