

LIVING

2017年11月11日 1579号
次発行は11月25日まで

リビング 静岡

発行 静岡リビング新聞社
〒420-0858 静岡市葵区伝馬町16-3
☎054(255)1231

早めに
予防・対策を



今年も注意!

インフルエンザ

老人ホーム無料案内
TEL.054-256-1135 「みなサポエムインド」
相談場所はどこでもOK!!伺います
静岡の介護情報サイト **みなサポ**

美容室 **Brillia**
美容室ブリリア
旧店舗 原田博の美容室

カット&カラー 平日限定
トリートメントコラゲーン付リタッチ
(シャンプー別 ¥400)
¥5,600 (税別)
ショートだと、¥800引

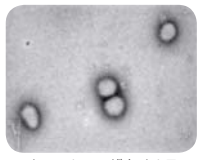
リフトアップスバ
+¥3,000 (税別) ¥500引
クーポン利用で

〒420-0852
静岡市葵区紺屋町8-6 ミマツ駅前ビル 7F
054-255-4143

土日限定
カーリッチパーマ ¥8000を下記クーポンでキャッシュバック ロング ¥500
¥1,000クーポン
*他のクーポン併用不可 2017-12月31日まで有効

11月現在、すでに県内学校のいくつかはインフルエンザにより学級閉鎖というニュースが聞こえてきます。毎年猛威を振るうインフルエンザの予防・対策を、静岡県健康福祉部に伺いました。さらに静岡県立大学教授の山田浩さんに、緑茶による予防について教えてもらいました。
(副編集長・豊泉義子、井田恵子記者)

- 風邪はさまざまなウイルスが原因だが、インフルエンザはインフルエンザウイルスが原因
- 通常、インフルエンザは発熱が2・3日持続した後、1週間程度で回復
- 子どもはまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している人は肺炎を伴うなど重症化する場合もある



インフルエンザウイルス

インフルエンザのチェックポイント

- 熱が38度以上ある
- 頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠(けんたい)感などがある
- のどの痛み、鼻汁、咳などの症状がある
- 比較的急速に上記の症状が現れた
- 周囲でインフルエンザと診断された人がいる
- インフルエンザワクチンの予防接種を受けていない

当てはまる項目が多いなら、内科、または小児科へ!

いつ流行するの?
例年12月～3月に流行、1月～3月ごろが発症のピーク。いったん流行すると爆発的な広がりを見せるため、流行前からの注意が必要です。

インフルエンザにかからないためには?

流行前にワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を減らし、発症した場合でも重症化を防ぎます。一般的に、ワクチンの予防効果が期待できるのは、接種した(13歳未満の場合は2回接種した)2週間から5カ月程度。また、流行するウイルスの型も変わるので、毎年定期的に接種することが望めます。

咳エチケット

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみによる飛沫感染です。飛沫を浴びないようにすれば感染する機会は大きく減少します。そのため下記のことが必要です。

- ①咳やくしゃみを他の人に向けて発しない
- ②咳やくしゃみの際は、できるだけマスクをする。ない場合はティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けてない
- ③手のひらで咳やくしゃみを受け止めたときはすぐに手を洗う

外出後の手洗い

外出には流水・せっけんによる手洗いが心げましょう。手指などについたインフルエンザウイルスを物理的に除去するため有効な方法です。アルコールを含んだ消毒液でも効果的です。

適度な湿度の保持

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。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保つことも効果的です。

十分な休養とバランス良い栄養摂取

普段からの健康管理も重要です。十分な休養とバランスの良い栄養摂取で、体の抵抗力を高めましょう。

人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者、基礎疾患のある人、妊婦、疲労気味や睡眠不足の人は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。どうしても外出する場合には、防御策としてマスクを着用。そして人混みに入る時間は極力短くします。

まちかどモデルハウス

新築分譲住宅 販売中!!

藤枝市スウィーツタウン内 人気広域小学校区 防犯カメラ付分譲地 全41区画の大型分譲地内 静岡市街車で約20分

自由設計でご検討の方も、ぜひご覧ください。

23区画 新築分譲価格 土地+建物
【土地面積】167.59㎡(50.70坪) 【総合施工面積】109.30㎡(33.06坪) **3,330万円** (税込) 4LDK+小屋裏収納

24区画 新築分譲価格 土地+建物
【土地面積】167.59㎡(50.70坪) 【総合施工面積】110.25㎡(33.35坪) **3,330万円** (税込) 4LDK+WIC

物件概要(仲介手数料なし・地盤保証付)●所在地/藤枝市橋内1019番地(スウィーツタウン内)●地区画数/41区画(当社区画)●新築分譲区画数/2区画●土地面積/23区画167.59㎡(50.70坪) 24区画167.59㎡(50.70坪) ●総合施工面積/23区画109.30㎡(33.06坪) 24区画110.25㎡(33.35坪) ●新築分譲価格/23区画3,330万円 24区画3,330万円●都市計画/市街化区域●用途地域/準工業地域●項目/宅地・雑種地●建ぺい率/60%～70%●容積率/200%●設備/上水道・浄化槽・LPガス●築年/不詳●閉塞道路/敷地内敷設済●70号(427.1.16)●事業主/「株」Sweets Investment/静岡市高島(1)第13636号●売主/「株」平和ハウジング(株) 広告有効期限/平成29年11月末日

しあわせたすけ
売主 **幸和ハウジング株式会社**
藤枝店 ☎0120-67-5058
〒426-0009 藤枝市八幡295-1

正しいマスクの着け方

ほほ、鼻の部分に隙間を
作らない

正しいマスクの着け方
鼻、口、顎を確実に覆う

もしかかったとき気を付けること

- ◎ほかの人にうつさない… 同居家族、重症化しやすい高齢者にはなるべく接触しない。咳・くしゃみがある場合はマスクをする
- ◎早めに医療機関を受診… 内科、小児科を受診。薬は医師が必要と認める場合のみ処方される
- ◎安静にして休養・睡眠… しっかり休んで体力をつける
- ◎水分補給… 脱水症状予防のために補給。お茶、スープなどもOK
- ◎部屋の換気… 感染予防のため、1時間に1回程度、短時間でも換気
- ◎外出を控える… 熱が下がった後も2日程度はうつす可能性があるため、自宅療養を

2面に続く

今年も注意！

インフルエンザ

早めに
予防・対策を

◎ 1面から続く

近年、緑茶でインフルエンザを予防する方法に注目が集まっています。そこで、緑茶の研究に15年以上携わっている静岡県立大学薬学部教授の山田浩さんに、緑茶で行うインフルエンザ予防について伺いました。



静岡県立大学薬学部医薬品情報解析学分野教授
山田浩さん

自治医大医学部卒業。同大学院博士課程修了(医学博士)。聖隷浜松病院総合内科医長などを経て、現職。茶カテキンをはじめとした健康食品の有効性や安全性評価に関する研究に従事



Q1

緑茶とインフルエンザ予防の関係は？

A 緑茶の成分にはカテキン、テアニン、カフェイン、ビタミンCなどがありますが、その中の「カテキン」がインフルエンザに対して抑制効果があり、「テアニン」と「ビタミンC」が免疫力を高める効果があるという研究結果が出ています。

Q2

熱い緑茶と冷たい緑茶で違いはあるの？

A 煎じて熱い緑茶を飲めばカテキン濃度が高くなるのでおすすめですが、冷たい薄めのペットボトルの緑茶でも予防効果は出ています。熱くても冷たくても、濃度が濃くても薄くてもOKです。



Q3

インフルエンザ予防に有効な緑茶の取り方は？

A 緑茶のうがいと飲用を組み合わせることです。インフルエンザは飛沫と接触で感染するので、こまめに緑茶でうがいをしたり、飲んだりすることが大切です。おすすめのうがいの方法は、最初に緑茶で口を軽くすすいで出し、その後、のどの奥までがらりと10～15秒程度3回うがいをする。また、緑茶を1日1～5杯飲んで、緑茶の成分を体内に取り入れることも心がけてください。

Q4

おすすめの緑茶の摂取量は？

A 高齢者施設で行った研究で、1日3回、3カ月間うがいを行ってもらったところ、水でうがいをしていた人より、緑茶成分でうがいをしていた人の方がインフルエンザの発症が低いという結果が出ました。小学生を対象にした研究では、緑茶を1日1～5杯飲んだ子どもは、緑茶を飲まない子どもよりインフルエンザの発症が減少したという結果に。しかし、緑茶の摂取量よりも毎日継続して取り、インフルエンザに対し抵抗力をつけることが大切です。