



見えない敵 ウィルスと戦う体

今年もインフルエンザの季節がやってきました。「侵入・増殖・寄生」「突然変異」と聞こえてくるのは恐ろしい言葉ばかり。だからといって怖がってばかりではこの冬もまた風邪やインフルエンザに悩まされてしまいます。また、インフルエンザに限らず私たちの回りには多種多様のウィルスが存在しています。人が生きていく以上、この目に見えない敵と上手に付き合わざるを得ません。流行する前にしっかり傾向と対策を考えましょう！！

隙を見せたらしのびこむ・・・。

**ウィルスに負けないために
守備の要**は、毎日の**食事**と**習慣**です！！

* **ひきにくい体のために、免疫力を高める食事を。**

免疫力を高めるためには、免疫細胞の構成成分である**タンパク質**をしっかり取ることが第一。きのこ、ハーブ類もよいです。また、**ビタミン・ミネラル**も重要です。

* **それでもゾクツときたら体を温める工夫を。**

温かい飲み物等で体を芯からぽかぽかにして早く寝る！暖房はひかえめに、適度な温度と湿度を保ちましょう。

* **うがいと手洗いを習慣に。**

やはりうがいと手洗いは基本！さらにマスク等で鼻のどを守れば Good。外出後の手洗いとうがいをきちんと習慣づけることが大切です。

* **その日の疲れは、その日のうちに。**

疲れたと感じたら無理をしないこと。体の回復力を高めるために、時には休養に専念しましょう。

《人に移さないための工夫》

* 熱・咳・くしゃみなどがあるときは必ずマスクをつけて

* 感染を広げないために「咳エチケット」の徹底
(菌が飛沫する範囲は2mといわれています)

* 熱 (37.8℃以上) があつたら出勤せず即受診



私たちは気づかぬうちに

外敵**ウィルス**と

戦っている

攻撃の要は、

体に本来備わった

免疫力です！！

* **侵入してきたウィルスを**

攻撃するのが免疫の役目。

薬よりも、本来持つ免疫力を高めることが特効薬です。

* **免疫には先天的なもの**

後天的なものがある。

生まれながらに備わった仕組みを生かしつつ、予防接種で+α。

* **免疫細胞の連携プレーで**

ウィルスに立ち向かう。

免疫システムは様々な働きをするいくつかの免疫細胞の連携プレーでなっています。