



かぜの予防には、手洗いやマスクの着用など原因となるウイルスなどを体に入れないようにすると同時に、生活環境を整えて抵抗力が低下しないようにすることが大事です。

## 手洗いとマスクはあらゆる感染症を防ぐ予防法

飛沫感染を防ぐために

接触感染を防ぐために

飛沫感染は、かぜをひいた人からの咳やくしゃみによって放出されたウイルスを、鼻や口から吸いこんだりして感染します。咳やくしゃみをしている人の2m以内に近づかないこと。かぜをひいていない人自身がマスクをつけるのが最も効果的。



接触感染は、ウイルスに汚染された物体を触った手で、目や口、鼻などに触ることで感染します。あちこちを手で触らない。触った手で口や鼻を触らない。マスク着用も効果的。帰宅時や食事の前は、石けんと流水で20~30秒かけて手洗いをする。

## 生活環境を整えて抵抗力が低下しない工夫をしましょう

冬の快適な室内温度の目安として20℃を目安にしましょう。特に温度差に気を付けましょう。「居間は暖かいが脱衣所は寒い」といった室温の温度差は、急激な血圧変動の原因にもなります。脱衣所などは小さな暖房器具を置いてあらかじめ暖めておくのと良いでしょう。5℃以内の差に抑えることがポイント。また、「頭の方は暖かいが足元は寒い」など上下の温度差についても、3℃以内に収められるのが望ましいでしょう。扇風機などを使って空気を攪拌するなど工夫しましょう。

温度の目安は20℃

湿度50%を超えるとインフルエンザウイルスの生存率が減少すると言われています。しかし、高すぎると結露が発生してカビの発生原因となります。湿度計などで確認をすると良いでしょう。意外に感覚では分かりにくいものです。



湿度の目安は40~50%

眠っている間はエアコンなどの暖房器具のスイッチを切っておきたいという人も多いですが、「夜中にトイレに行く」など布団から出ることを想定して、18~20℃位を目安に調整をしましょう。気を付けたいのが、布団の中と外の温度差です。ガウンや靴下などすぐ着られる保温性の高い服などを枕元に置いておきましょう。

就寝するとき



高齢者の場合は、起きているときも眠っているときも少し高めの温度設定をした方が安心です。本人は寒いと感じていないのに体が冷えている場合もあります。22℃を目安として、本人の感覚だけに任せず周囲の方が配慮するようにしましょう。

高齢者の場合

参考:「栄養と料理」2017.2月号

## インフルエンザの予防接種を早めに受けましょう

インフルエンザワクチンの予防接種をしても、すぐに予防の効果が現れません。1~2週間かけて体の中で「抗体」がつくられて、約5カ月間予防効果を発揮すると言われています。インフルエンザは例年12月頃から始まり、1~3月頃にピークを迎えます。流行期に入る前に予防接種は済ませておきましょう。

## お知らせ



## 一薬剤師のワンポイントアドバイス

質問: 食前薬・食後薬・食直前薬・食間薬と飲むタイミングは色々ありますが、いつ飲むのがいいですか? ?

### 食前

胃の中に食べ物が入っていないとき、一般に食事の20分~30分前をいいます。食べ物や胃酸の影響を受けたくない薬や、糖尿病の際に、食事で高くなる血糖値を下げるための薬などは食前に飲むことが多くなります。

### 食後

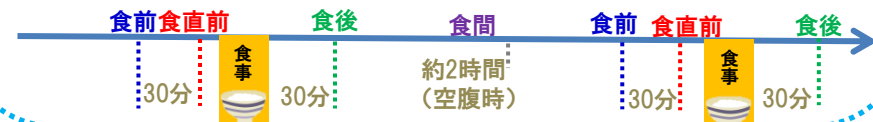
胃の中に食べ物が入っているとき、一般に食事の後の30分以内をいいます。食事の後は胃の中に食べ物があるので、胃への刺激が少なくなります。主に食べ物と一緒に吸収が良くなる薬や、空腹時に飲むと胃を荒らす薬は食後に飲みます。食事の影響を受けない薬については、飲み忘れを防ぐために食後投与の場合があります。

### 食直前

食事をとる5分~10分以内です。「いただきます」を初める前に飲むイメージです。

### 食間

食事と食事の間の事で、食事の2時間後が目安です。空腹の状態飲むと吸収が良い薬や、胃の粘膜を保護するための薬などは食間に飲みます。「食間」の文字から勘違いされがちですが、食事の最中ではありません。



かんたんおいしいからに良い

## 調剤薬局の管理栄養士メニュー

### 体ほかほかしょうが雑炊



### 【材料 2人分】

- ・鶏もも肉 100g
- ・しめじ 1/2パック
- ・ごはん 200g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・和風だし(顆粒) 小さじ1
- ・しょうが 1/2かけ
- ・水 300cc
- ・小ねぎ・おろししょうが 適量

### 【作り方】【1人分】エネルギー 243kcal 塩分 1.1g

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分け、しょうがはすりおろしておく。
- ②鍋に水を入れて湯を沸かし、鶏もも肉・しめじを入れ、Aを加えて味付けをする。
- ③材料に充分火が通ったらごはんを入れる。
- ④器に盛り、小口切り的小ねぎ、おろししょうがをのせる。

しょうがの辛み成分ジンゲロール・ショウガオール・ジンゲロンには血行を促進する作用や、体を温める働きがあります。体調が悪いとき・風邪をひいた時・あまりが食欲ないときに簡単にさっと作れるおすすめレシピです。体調が悪いときこそ食事に気を付け、食べ物や飲み物から必要な栄養素を体に取り込んで早く治しましょう。

あなたの街の健康ステーション永富調剤薬局