「感染対策と食事で備えるインフルエンザ予防」

インフルエンザは毎年冬季に流行し、高熱や全身の倦怠感、咳などの症状を引き起こす感染症です。予防の基本は、ワクチン接種と日常的な感染対策です。ワクチンは感染を完全に防ぐものではありませんが、発症や重症化のリスクを低減する効果が期待されています。

日常生活では、手洗い・手指消毒、咳エチケット、換気を心掛けましょう。また、人が多く集まる場所では状況に応じてマスクを着用することも有効です。インフルエンザ対策に近道はありませんが、こうした基本的な対策の積み重ねが感染リスクの低減につながります。

感染対策に加え、健康な免疫機能を維持するための体調管理も大切です。肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質や、野菜・果物をバランスよく摂り、十分な睡眠と適度な運動を心掛けましょう。特定の食品だけで感染を防ぐことはできませんが、規則正しい生活習慣は健康維持に役立ちます。

発熱や咳、のどの痛みなどの症状が現れた場合は、無理な出勤や外出を控え、休養を取りましょう。特に高齢者、妊婦の方、基礎疾患のある方は重症化のリスクがあるため、早めに医療機関へ相談することが大切です。

インフルエンザ対策は、自分自身だけでなく、家族や周囲の人を守ることにもつながります。基本的な感染対策と日々の健康管理を心掛け、流行期を元気に乗り切りましょう。

（令和8年11月）