



家庭でできる インフルエンザの 傾向と対策

インフルエンザは完全に予防することはできませんが、対策することで感染する確率を下げることもできます。

流行型を予想できる理由

国立感染症研究所で様々なインフルエンザのワクチン株とウイルス株の研究が行われていて、研究結果によってその年に流行する型を予想しています。また、日本が夏のときの南半球(冬)のオーストラリアで流行したインフルエンザウイルスの型を参考にもしています。これらを参考にワクチンは製造されています。

20分で増殖する強い感染力

咳・くしゃみなどからの「飛沫感染」とドアノブなどに触ってからの「接触感染」でインフルエンザウイルスは人から人へ感染します。感染力はとても強く、例えば喉の粘膜にウイルスが付着すると20分で増殖しはじめ、数日の潜伏期間(増殖期)を経て高熱などを発症するのです。

風邪との見分け方

インフルエンザは高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛など全身に症状が同時に現れます。普段の風邪は喉の痛みや鼻水などで、全身に症状はあまり見られません。インフルエンザを発症した場合、早めに医療機関を受診しましょう。幼児、高齢者、妊娠中の方などは合併症のリスクもあります。

予防の極意

 鼻・口・目を手で直接触らない	 普段・寝るときもマスクをする	 こまめに手洗い
 ワクチン接種	 人ごみを避ける	 不要な外出を控える
 休養たっぷり	 部屋の温度を50~60%に	 バランスの取れた食事

似たような国旗 いくつかわかる? 世界の 国旗①



1. ドミニカ共和国 2. フィンランド 3. ノルウェー 4. デンマーク 5. スウェーデン
6. バハマ 7. トゴ 8. フィリピン 9. スーダン 10. チェコ
11. イギリス 12. オーストラリア 13. ユーロ圏 14. オーストラリア 15. スウェーデン
16. ギリシャ 17. アルゼンチン 18. マレーシア 19. アメリカ合衆国 20. ハンガリー (参考)



健康な日々を過ごすために 寝相チェック!

寝相が悪いといっても、子供のときは特に問題はありませんが、高校生ぐらいからは注意が必要。寝ているときに寝相を気にすることはできませんが、寝相が悪いと様々なリスクが生じます。

寝相が悪いと...

寝違えやすくなる

起きたときに首周辺を動かすと、違和感があったり辛かったりしたことはありませんか?

寝ているときの姿勢に原因がありますが、眠っているので意識して注意することはできません。

腰痛になったりや関節に負担

不自然な体勢で長時間寝てしまうと首や背骨に影響がでます。体の歪みは普段の姿勢にも影響して腰を傷めやすくなってしまいます。

血行に悪影響

不自然な体勢は呼吸や血行への影響もあり、目覚めた時に体がだるかったり疲れが取れていなかったりします。

寝るとき

- ☐ バンザイの状態
- ☐ うつ伏せ
- ☐ 膝を曲げている
- ☐ 膝を立てている
- ☐ 背中を丸め膝を曲げる

悪い寝相

起きたとき

- ☐ ふとんがない
- ☐ 枕から頭が落ちて
- ☐ 体の方向が寝たときと違う

寝相が悪くなる理由

寝具が合わない

枕が合わないと呼吸が息苦しくなり、頭が枕から外れてしまい不自然な体勢になることも。また掛け布団の調整も大事で、睡眠中に不快な状態から抜け出すために無意識に無理な体勢になったりします。

寝る部屋の環境が合わない

寝る部屋の温度と湿度が適度でないと睡眠の妨げとなります。季節によって部屋の快適な環境は変わりますので、注意が必要です。また、寝ている間でも脳は活動しているため、部屋の明るさ・音や香りも注意が必要です。

着ているものの影響

ゆったりしていないものを身につけて寝ると体がリラックスできず、さらに姿勢が制限されてしまいます。

寝相をよくする方法

自分に合った枕に変える

自分に合った枕にすることで寝相が良くなる方もいます。寝具店などで、枕の高さや素材を選ぶのも良いでしょう。

布団を調整する

眠るときの温度を細かく調整できる薄手の毛布やタオルケットを数枚用意しておくとも良いでしょう。

膝の下に小さい枕

仰向けに寝た時に膝の下に小さい枕を入れると背骨の状態がより自然になるので腰の負担が軽くなります。

寝た時の姿勢と環境を改善

リラックスできるものを着る

パジャマのようにゆったりしたものがオススメ。肌に密着するインナーは体温調節が難しくなるので避けましょう。

アイマスクや耳栓を使う

寝ている間の脳に刺激を与えないように耳栓やアイマスクなどを活用することもよい寝相につながります。

安眠できるアロマの香り

眠りを誘う香りは、脳をリラックスさせます。精油を2、3滴たらしたティッシュを枕元に置くのもよいでしょう。