



# 栄養だより

令和6年  **10月**   
ケアハウス 藤花  
西野デイサービスセンター

## 感染症予防と手洗い！

気温が下がってくると、感染症に注意が必要です。感染症を引き起こすウイルスにとって最適な環境となり、また体温が下がると免疫力も低下してしまうため、秋から冬に多くの感染症が流行します。感染症の流行りにのらないよう、予防をお伝えしていきます。

### ◆ 主な感染症 ◆

|      | インフルエンザ                          | 感染性胃腸炎                       | コロナ感染症                  | 肺炎                   |
|------|----------------------------------|------------------------------|-------------------------|----------------------|
| 原因   | インフルエンザウイルス                      | ノロウイルス                       | コロナウイルス                 | 細菌・ウイルス・微生物          |
| 潜伏期間 | 2～5日間                            | 1～2日間                        | 2～7日間                   | 2～7日間                |
| 感染経路 | 接触・飛沫・空気                         | 経口・接触・飛沫・空気                  | 接触・飛沫                   | 接触・飛沫                |
| 進行   | 急激                               | 急激                           | ゆっくり                    | それぞれ                 |
| 主な症状 | 悪寒<br>発熱(38℃以上)<br>咳・鼻水<br>咽頭痛 等 | 嘔吐(強)<br>下痢(強)<br>腹痛<br>発熱 等 | 咽頭痛<br>下痢<br>咳<br>倦怠感 等 | 咳<br>発熱<br>胸痛<br>痰 等 |
| 消毒   | アルコール                            | 塩素系                          | アルコール                   | アルコール                |

最近の新型コロナ感染症は『熱なしコロナ』とも呼ばれており、発熱がなく風邪症状のみの方が多いため、病院では検査も任意のため、コロナだとわからず季節性の風邪だと思ってしまうことが多いです。流行しています。

肺炎には様々な種類がありますが、感染型の肺炎もあります。インフルエンザに罹患し、合併症で肺炎となった場合はウイルス性肺炎となります。

### ◆ 感染症の予防 ◆

- ・ **正しい手洗い**
- ・ 手指消毒
- ・ 正しいマスク着用
- ・ うがい
- ・ **免疫力を高める**



正しい手洗いは裏面で確認しましょう。アルコールは乾いた手にしましょう。

①ブクブクうがい②オオオーうがいが有効です。うがいは口腔内の清潔、のどを潤す効果も。

### ◆ 免疫力を高めるには ◆

- ・ たんぱく質をしっかりと摂る
- ・ ビタミンACEを多く摂る
- ・ 腸内環境を整える
- ・ 体温を上げる  
身体が冷えないように工夫する
- ・ 適度な運動をする

毎食、魚・肉・卵・大豆・乳製品を1種類以上！  
抗酸化ビタミン。緑黄色野菜・果物・ナッツなど。  
善玉菌を増やす食品、善玉菌の工サになる食品を！  
体温が1℃上がると免疫力は5～6倍になります。  
暖かい飲み物や、ひざ掛けなどでも効果的です。  
筋力アップで体が冷えにくくなります。



## 正しい手洗いの方法

調理前、トイレの後、外出後、食事前、肉や魚を触った後、鼻をかんだ後など手洗いを。

1 水で手を  
めらして



2 せっけんを  
手にとって



3 あわ立て  
ブクブク



4 手のこう  
モミモミ



5 ゆびのあいだ  
モミモミ



6 おやゆび  
クルクル



7 手のひら・ゆびのせき  
ゴシゴシ



8 手くび  
クルクル



9 しっかり  
ながして



10 きれいに  
ふいて



ピッカ  
ピカ!!

洗い残しの多いところを  
意識しましょう!!



ずっと自宅にいても、手には細菌が付いていますので手洗いはしましょう。

湿ったままのタオルは雑菌がいっぱいです。

キッチンやトイレのタオルはこまめに交換を。

外出先でのハンドドライヤーは使用しても問題ありません。

(コロナ流行初めは使用中止でしたが、その後実験で感染リスクは低いと証明されています)



参考文献：介護求人ラボ、JA愛知厚生連、サラヤ、LION