

学生総合共済は、あなたの健康で安心・安全なキャンパスライフを応援します。

HAPPY LIFE NEWS! 2～3月号

極寒の日本列島「インフルエンザ」が 警報レベルで 大流行しています!

インフルエンザ大流行! あなたの症状はもしかしたら...? ①

〔※〔株〕シミックヘルスケア 健康ポータルサイト『healthクリニック(http://www.health.ne.jp/)』より転載〕

■ 昨年12月から高熱の出ないインフルエンザが流行っています

毎年、1～2月は、インフルエンザが流行してきますが、今年は、**昨年の12月から発生**しています。

しかも、**高熱の出ない〔38度にならない熱〕**症状なので「ただの風邪だな?!」と思いこんで、市販の風邪薬を飲んで治そうとします。

ただ、**咳や関節痛がひどく、倦怠感も取れない**。「あれ～、風邪薬効かないなあ～!」と感じるかもしれませんが、**インフルエンザは、風邪薬では治りません**。

関節痛や倦怠感がとれない、市販薬が効かない…と感じている方は、**「隠れインフルエンザ保菌者」**で、**知らず知らずのうちに菌をバラまいている**かもしれません。今年、**風邪と勘違いしてしまい、感染が広がっている**と報道でも注意を呼びかけています。

「おかしいなあ?!」と思ったら、まずは、病院へ行き、**インフルエンザの検査**をしましょう。

また、**事前にワクチンを注射しているからと言って、インフルエンザにかからないわけではありません**。

ワクチンを打っておくことで、**かからないのではなく、重症化の軽減**と考える必要があります。

症状や予防方法を理解して、**早めの治療と日頃からの予防を心がける**ことが大切です。それでは、**インフルエンザの感染を防ぐための知識や予防・対策方法**について、ご紹介致します。



..... き り と り せ ん

学生総合共済は、あなたの健康で安心・安全なキャンパスライフを応援します。

HAPPY LIFE NEWS! 2～3月号

極寒の日本列島「インフルエンザ」が 警報レベルで 大流行しています!

「免疫力」を高めて、風邪を予防しよう! ②

■ 身体が持っている「攻めの免疫力」と「守りの免疫力」

風邪をひいている人が一度くしゃみをする、なんと周囲に10万個もの飛沫が飛び散り、その中の一部は、**空気中に30分も浮かんで漂っている**そうです。この飛沫には風邪のウイルスが含まれ、別の人の体内に侵入することで、**新たな風邪の患者を誕生**させてしまいます。ただし、私たちの体も風邪ウイルスにやられればなしというわけではありません。

本来備わっている**免疫システムが機能し、ウイルスや細菌などの病原体と闘っています**。

免疫には、**病原体を体内に侵入させないようにする「守りの免疫力」と、病原体を退治する「攻めの免疫力」**の2つがあります。「守りの免疫力」が働いているのは、**鼻や呼吸器などの粘膜、皮膚、腸管**といった直接外界とつながっている部分。**外敵の侵入を阻止し、全身のバリア機能を高めています**。

一方、「攻めの免疫力」を担当しているのは、**マクロファージや顆粒球、リンパ球などの白血球チーム**です。血液循環に乗って全身をくまなく見張り、**病原体を見つけると食べてくれたり、強力に攻撃を仕掛けて排除**してくれます。このふたつの免疫力がバランスよければたらいて、私たちの体は健康が保たれているのです。



■ 風邪のウィルスは、「粘膜」でブロック! 「うがい」と「手洗い」が基本!

「守りの免疫力」が、**ウイルスをブロック**していますが、**乾燥や、暴飲暴食、栄養の偏り**などで**粘膜が弱ると、ブロック機能が弱まり**風邪のウイルスを体内に侵入させてしまいます。**鼻水や喉の痛み**といった風邪の代表的な症状は、**粘膜がウイルスと闘っている証拠**。風邪の予防対策は、**この粘膜を元気に保つこと**から始まります。

具体的には、**外から帰ったら必ず「うがい」と「手洗い」**をすること。うがいをすると**口腔内の細菌数が減ることが証明**されていますし、**飛沫粒子が手につき、その手で顔や口を触って感染**することは意外と多いので。手を洗って清潔に保つ事は、**風邪の予防に有効**です。

学生総合共済は、あなたの健康で安心・安全なキャンパスライフを応援します。

HAPPY LIFE NEWS! 2~3月号

極寒の日本列島「インフルエンザ」が 警報レベルで 大流行しています!

「睡眠」と「風邪」の ふか〜い 関係 ③

睡眠中はウイルスへの抵抗力が弱まる時間です。それは睡眠中に副交感神経のはたらきが優位になるため。睡眠中でも予防できる風邪対策について紹介します。

■ たっぴり寝たのに…、風邪を引いてしまうわけ

風邪をひかないように日頃から十分気をつけていても、朝目が覚めたときにのどがイガイガし、「しまった!」と思うことがあります。もちろん、「睡眠」は1日の疲れをとり、風邪に對抗するための体力を回復するために欠かせませんが、睡眠中は残念ながらウイルスへの抵抗力が弱まる時間でもあります。風邪に対する見識の深い歯学博士の臼田篤伸医師が335人に対して行った調査によると、起床時に風邪に気づく人が全体の半数近くを占めています



臼田医師によると、睡眠中の風邪は自律神経のはたらきと関係しているといいます。自律神経には活動時に優位になる交感神経と、リラックス時に優位になる副交感神経の2種類があり、睡眠中はこの副交感神経が主としてはたらくています。

副交感神経が優位になると体の各器官のはたらきを緩慢にするため、唾液の分泌や唾液を飲み込む動きが著しく少なくなり、のどが極端に乾燥してしまいます。実は、この乾燥した「のど」こそが、ウイルスの繁殖に最適な環境です。鼻やのどが乾燥すると異物を排出する繊毛のはたらきが鈍るので、ウイルスがより侵入しやすい環境をつくってしまいます。しかも、睡眠時には体温も下がっているため、ウイルスにとっては体内に入り込む絶好のチャンスなのです。

もちろん睡眠中に風邪をひくことを怖れて、睡眠時間を減らしてしまえば本末転倒です。十分に睡眠をとって体を休めなければ、体力が回復せず体の抵抗力も弱まってしまいます。そこで睡眠中に風邪をひく確率を少なくするための工夫をぜひ実践しましょう。

..... き り と り せ ん

学生総合共済は、あなたの健康で安心・安全なキャンパスライフを応援します。

HAPPY LIFE NEWS! 2~3月号

今年も インフルエンザが流行しています! さらに 拡大の恐れ有り!

睡眠中に風邪をひく確率を低くするための工夫! ④

■ 睡眠中の風邪〔乾燥〕予防のポイント

- ★ベッドのワキに水を置いて、適度な湿度を保つようにする。
 - ★トイレに起きた時は、必ず水やほうじ茶などを1杯のみ、のどの乾燥を予防しよう。
 - ★のどの乾燥を防ぐために、口は閉じて寝る。マスクを使うのもおススメです。
 - ★のどを温かく保つために、首のまわりにタオルやネックウォーマーなどを巻いて寝よう。
 - ★布団やシーツなども、しっかり身体を温めてくれるタイプの商品を活用しよう。
- … 誰でも、簡単にできる予防方法なので、風邪をひきやすい方、咳で眠りが浅くなりかな方、のどがイガイガしがちな方、ぜひ、お家でやってみて下さいね。



■ タオル3枚で風邪をシャットアウト!

風邪のウイルスは低温と乾燥の環境下で急激に増殖します。暖房が普及した現在、冬に風邪が流行るのは、寒さのせいよりも空気の乾燥によるところが大きいようです。喉の粘膜や気道から出ている免疫物質を含んだ分泌液が乾燥し、免疫力が落ちてしまいます。それを防ぐために心がけたいのが、「加湿」です。家に加湿器がない場合の裏ワザとして、夜寝る前に、部屋に濡れタオル 3枚を用意して、室内にかけておく方法もあります。室内の湿度も、ちょうど50%程度に保たれるとか。ぜひ一度お試しください。

■「事故・病気・ケガ」をしたら、「共済自動継続手続き」は、生協の「学生総合共済の窓口」に相談に行きましょう。
お問い合わせは、〇〇大学生協同組合 本部 共済担当〇〇まで TEL - -