

インフルに負けるな!!

今年もインフルエンザの流行の季節になりました。今年には1週間早めということで年末年始がピークと言われていています。予防として「手洗い」「うがい」「マスク着用」が言われていますが、それだけでは不十分です。最新の情報をお伝えします。

① 「お茶か紅茶をちびちび飲んでいますか?」

ウイルスは細胞への吸着から20分で内部に侵入。お茶をこまめに飲むことでカテキンが15秒程でウイルスを無力化。感染阻止率は緑茶が97.6%、紅茶が99.9%です。「ジュースよりお茶」!!

② 「口を閉じ、鼻呼吸をしていますか?」

最近、口を半開けでいる人がいます。口で呼吸をするとウイルスが直接に気管に入るため、感染しやすくなります。ウイルスは、乾燥に強く湿気には弱い特徴があります。鼻は、体内の空気の湿度を90%以上にし、鼻粘膜の微細な繊毛と粘液層がウイルスを捕獲し、空気の温度を35~37度まで高めます。口呼吸をしていると、注意力が低下し、学習能力の低下することも報告されています。「鼻呼吸」するだけで成績アップするかもしれません。

③ 「1日4回歯磨きしていますか?」

食後は歯磨きをしますね。しかし、朝起きた時の口の中の細菌量はスプーン一杯のウンチと同じ位と言われていています。朝歯磨きし、喉や気道でウイルスを活性化させないことが感染予防策です。老人ホームなどで、朝起きてすぐ歯磨きをしたら、インフルエンザ発症率が1/10になったとの報告があります。

④ 「体を温めていますか?」「体温が1度下がると免疫力

は30~40%低下し、1度上がると5~6倍になる」と言われていています。低体温が感染症のみならず、成人病やアレルギー、悪性腫瘍、認知症等の原因となると言われています。部活動に積極的に参加して運動をしたり、お風呂で温まったり、温かい物を飲食しましょう。

⑤ 「柿を食べていますか?」

日本の昔ながらの果物と言え
ば柿。柿に含まれるタンニンがインフルエンザウイルスを死滅させるとの報告があります。豊橋産のカキはいかが?

豊橋市は19日、市のインフルエン

ザ患者数が、国の定める警報レベルを超えたと発表し

豊橋市内インフル警報レベル超え

市保健所によると、定点調査している1医療機関あたり9~15日の1週

間で30・33人となり、国立感染症研究所が定める警報レベルの30人を超え