



## ～おしらせ～

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

## ＜どうやって感染するの？＞

インフルエンザウイルスの感染経路は、**飛沫感染(ひまつかんせん)**と**接触感染**の2つがあります。

### 飛沫感染

- ①感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出
- ②別の人が、そのウイルスを口や



### 接触感染

- ①感染者が、くしゃみや咳を手で押さえる
- ②その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く
- ③別の人がその物に触って、ウイルスが手に付着



インフルエンザを予防するためには、こうした感染経路を絶つことが重要です。

## ＜インフルエンザ予防は一人ひとりの自覚から＞

### ・予防接種を受けましょう

予防接種(ワクチン)は、インフルエンザが発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。

### ・外出時はマスクを着用しましょう

感染した人のせきやくしゃみによる飛沫感染を防ぎます。



### ・外出後の手洗いうがいを徹底しましょう

飛沫感染・接触感染を予防します。

### ・湿度に注意しましょう

ウイルスは湿度に弱いので、加湿器などを使用して、湿度50%～60%を心がけましょう。

### ・体の抵抗力を高めましょう

十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

## ＜インフルエンザかな？と思ったら＞

もし、急に38度以上の発熱が出て、咳やのどの痛み、全身の倦怠感を伴うなどインフルエンザが疑われる症状が出た場合には、**早めに医療機関(内科や小児科)を受診しましょう。安静にし、小まめに水分を補給することが大切です。**

## ●●OTC紹介●●

### 【ウイルス対策マスク】

九州大学が開発した、繰り返し使用できるマスクです。

※OTCとは、医師の処方せんがなくても薬局・薬店で購入できる一般用医薬品・商品の事です。  
★取り寄せて欲しいOTCがあれば ご相談下さい(∇)

サイズ：大人用  
内容量：3枚入り  
価格：¥600



### ★ウイルス遮断効率 99.9%

3層構造により、ウイルスをほぼ完全に遮断します

### ★繰り返し使用できます

使い捨てではありません  
陰干しのみで10回を目安に使用してください

### ★1日12時間使用できます



使い捨てマスクも  
ございます  
10枚入：¥100

## ●●食事療法レシピ●●

### 【お手軽餃子スープ】

#### 【材料】(2人分)

- ★餃子(市販)・・・10個
- ★白菜・・・4枚
- ★長ねぎ・・・60g
- ★にら・・・200g
- ★コンソメの素・・・1個
- ★水・・・600ml
- ★こしょう・・・少々



#### 【作り方】

- ①白菜は4cm程度の細切りに、にらはざく切りにし、長ねぎは小口切りにする。しょうがは薄切りにしてから細かい千切りにする。
- ②鍋に水とチキンコンソメの素を入れ、餃子、白菜を入れる。白菜がやわらかくなったら、にら、長ねぎを入れ、ひと煮立ちしたら火を止め、こしょうで味を調え、しょうがを加える。

#### ～レシピポイント～

にらやねぎ特有の香りのもとである硫化アリルは、糖質代謝を促して身体を温める働きがあり、疲労回復に役立ちま

#### こんな傾向の方にオススメ 風邪予防・貧血予防・疲労に

#### \*1人分の栄養価データ\*

- エネルギー/293kcal
- 塩分/2.1g
- コレステロール/17mg

## 木城薬局

児湯郡木城町大字高城3848-3  
TEL: 0983-32-2770

※ご意見・ご要望等ありましたら、お気軽にスタッフに声をかけてください♪

<http://satokan.com/>

携帯・スマホからもアクセスOK♪



facebook やってます

佐藤幹薬局

