

取り上げてほしいテーマなどありましたらご連絡ください。

### コロナ以外にも流行する 怖い感染症に注意

#### 1. 冬に流行る感染症と症状

風邪 症状	感冒	くしゃみ 鼻水 咽頭痛
	インフルエンザ	発熱 筋肉痛 咽頭痛 倦怠感
	溶連菌感染症	咽頭痛 発熱
	RSウイルス感染症	頑固な咳 鼻水 鼻づまり
	おたふくかぜ (ムンプス)	両側耳下腺の腫れ 発熱
腸炎 症状	マイコプラズマ	頑固な咳 時に発熱を伴う
	ノロウイルス	嘔吐 嘔気 下痢 発熱
	ロタウイルス	白っぽい下痢

感染症とは・・・  
環境中に存在する病原性の微生物が、人の体内に侵入することで起こる病気です。冬は特にウイルスが広がりやすい時期ですので注意が必要です。

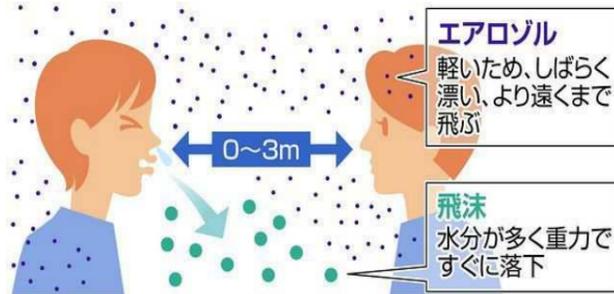
#### 重複感染の危険性

新型コロナウイルスとインフルエンザの重複感染によって、肺炎の重症化や長期化につながる恐れがあります。冬季は特に警戒しましょう。



#### 2. 冬に感染症が増えるのはなぜ？！

##### 理由その1



エアロゾル  
軽いため、しばらく漂い、より遠くまで飛ぶ

飛沫  
水分が多く重力ですぐに落下

空気が乾燥している時はウイルスが空気中に浮遊しやすいです。そのためエアロゾルによって感染範囲が広がり、感染スピードが上がってしまいます。

##### 理由その2

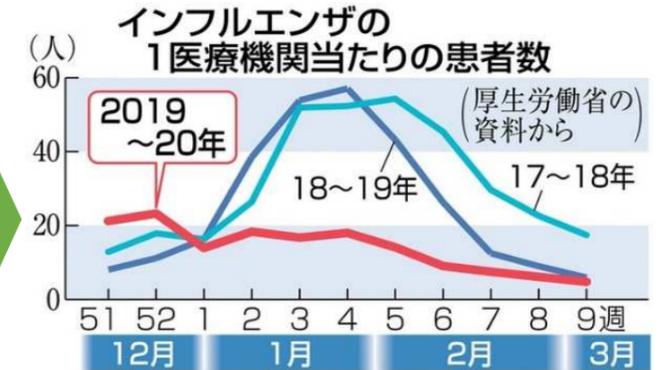


冬は夏に比べて水分の摂取量が少ないため、体内が乾燥してしまいます。すると喉や気管支の粘膜がカラカラになり、本来粘液でウイルスの侵入を防いでいるノドや鼻の粘膜が傷みやすくなっています。

#### 3. コロナ感染症対策を続けよう

昨年のインフルエンザ感染者数をみるとコロナが流行する前の一昨年の感染者数よりも約1/3に減少しています。コロナ感染症対策を続けていき冬を乗り切りましょう！

##### 感染症予防の基本



#### 4. 食事で免疫力UP！

感染症にかかりにくくするためには免疫力を上げることがとても重要です。そこで免疫力を高めてくれるビタミンをご紹介します！！

### ビタミンACE (エース)

皮膚や粘膜の強化 視力維持	皮膚や血管、筋肉を丈夫に保つコラーゲン 感染症予防	細胞膜の老化を防ぐ 血行促進作用
<b>ビタミンA</b> も多く含む食品 	<b>ビタミンC</b> も多く含む食品 	<b>ビタミンE</b> も多く含む食品 

それぞれ単品でも効果はありますが、**3種組み合わせる**ことで効率的に栄養が摂れて相乗効果

感染症による死者の数は全国で毎年3000人を超えています。重症化しないためにも冬は特に感染症予防に取り組んでいきましょう。