

冬の長期休暇の 過ごし方について



Avenir

2019 Dec.

- ・ インフルエンザとは？
- ・ ノロウィルスとは？
- ・ 冬に気を付けたい食事
- ・ アルコールの飲みすぎに注意

インフルエンザとは？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染し
いったん流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がります。
日本では、例年**12月～3月**が流行シーズンです。

急速に現れる症状



- 38℃以上の発熱
- 頭痛
- 関節痛・筋肉痛
- 全身倦怠感

その他の症状



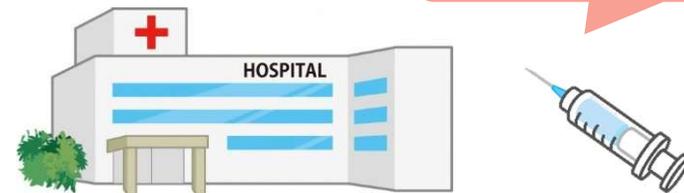
- 喉の痛み
- 鼻水
- 咳



2019年度は早くも**9月**から流行し、
既に**55件**の**集団感染**が報告されて
います!!! (都内学校・施設等)

ワクチン

遅くとも**12月**
までには接種!



インフルエンザワクチンは、そのシーズンに流行することが予測されると判断されたウイルスを用いて製造されています。このため、昨年インフルエンザワクチンの接種を受けた方であっても、**今年のインフルエンザワクチンの接種**しましょう。

インフルエンザとは？

インフルエンザ予防 ～5つのポイント～



1. 流行前のワクチン接種

- ・ワクチンを接種しない人の発病率を基準とした場合、**接種した人の発病率が相対的に60%減少**。
- ・ワクチンを接種せず発病した方のうち60%（例：30人のうち18人）はワクチンを接種していれば発病を防ぐことができる。



2. 手洗いやアルコール消毒等

- ・流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを除去するために有効。
- ・手洗いは帰宅前と調理前後、食事前にする。
- ・インフルエンザウイルスには**アルコール製剤による手指衛生**も効果がある。



3. 適度な湿度の保持

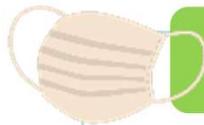
- ・空気が乾燥すると、喉や鼻の粘膜の防御機能が低下するため、乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な**湿度（50～60%）**を保つことも効果的。

インフルエンザとは？



4. 十分な休養とバランスのとれた食事

- ・体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた食事
で栄養摂取を日ごろから心がける。



5. 人混みや繁華街への外出を控える

- ・インフルエンザが流行してきたら、特に高年齢者や基礎疾患のある方、妊婦、体調が悪い、睡眠不足の方は人混みや繁華街への外出を控える。
(やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、マスクを着用する)
- ・咳とくしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ、1m以上離れる。
- ・鼻水や痰など含んだティッシュをすぐに蓋つきの廃棄物箱に捨てられる環境を整える。

ノロウイルスとは？

ノロウイルスは**ヒトの小腸粘膜で増殖**するウイルスです。冬季を中心に、年間を通して胃腸炎を起こします。会社などで発生した場合は、**集団発生**につながる可能性があります。

症状



- 下痢
- 吐き気
- 嘔吐
- 腹痛
- 発熱



治療



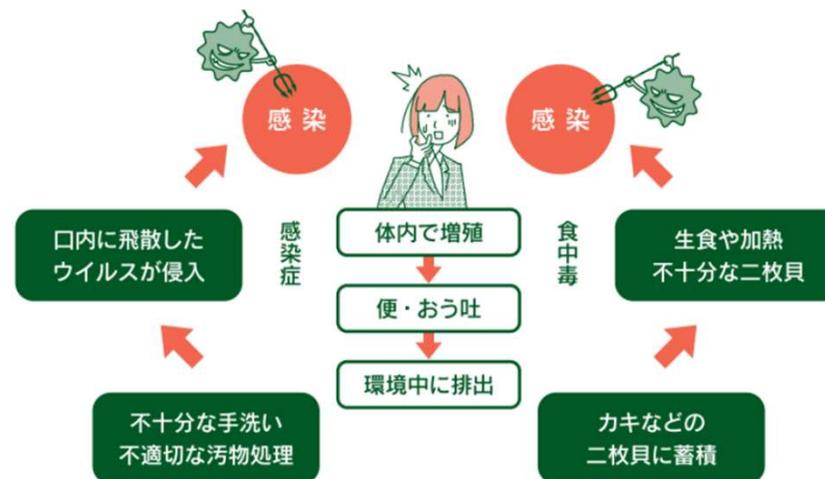
- 水分・栄養補給
- 重症時は点滴

ノロウイルスの潜伏時間は
24～48時間!

ノロウイルスに効果のある
抗ウイルス剤はありません!
十分な水分・栄養補給が重要です。
また、下痢止め薬は、病気の回復を
遅らせることがあるのでNG!



感染経路



- ・毎年、11月くらいから発生件数は増加しはじめ、12月～1月が発生ピークとなる。
- ・便や嘔吐物には大量のウイルスが含まれているため、後処理には要注意です。

ノロウイルスとは？

ノロウイルス予防 ～3つのポイント～



1. 調理と配膳

カキなどの二枚貝は中心部まで十分に加熱（85℃～90℃で90秒間以上）してから食べること。
湯通り程度の不十分な加熱ではウイルスの感染力は落ちない。



2. おう吐物・下痢便の処理

生鮮食品（野菜、果物など）は十分に洗浄。



3. しっかり手洗い

トイレの後・調理時・食事の前は入念に行い、
清潔なタオルを使用。

もしも吐物や下痢便を処理する時は…

◇塩素系消毒剤の薄め方◇500mlのペットボトルのキャップが約5mlの容量。キャップ2杯の次亜塩素酸原液を500mlのペットボトルに入れると、0.1%の消毒液が完成！



←1個あたり5mlの容量

オフィスに常備しておきたい
「ウイルス感染対策キット」

- 使い捨て手袋
- 使い捨てマスク
- ガウンやエプロン
(できれば使い捨てできるもの)
- 使い捨てのペーパータオルや布
- ビニール袋
- 次亜塩素酸ナトリウム
(塩素系漂白剤でも可)
- 専用バケツ

冬に気を付けたい食事

年末年始は、忘年会やクリスマス、お正月などの行事が続きます。この時期は、**カロリーの高い食事**や**飲酒**・**運動不足が続くので食事バランスが崩れやすくなります。**

～内臓脂肪はなぜ悪い～



内臓脂肪がたまると、脂肪細胞から糖尿病や高血圧症、脂質異常症を引き起こす**悪い物質**が多く分泌されます。その為「**内臓脂肪型肥満**」の人の多くは、血糖値、血圧中性脂肪、コレステロール値に異常が出やすくなります。これらの危険因子が多ければ多いほど**動脈硬化**が進行し、様々な疾患を引き起こします。

～小さな心がけ～



折角の休みに食事やカロリーのことなんて考えたくない！という人もいますが、**少しだけ気を配るだけで**体重増加は穏やかにできます。体重を減らすのはとても大変。年末年始は、できるだけ体重を増やさない工夫が重要です。

冬に気を付けたい食事

冬に気を付けたい食事の ～6つのポイント～



1. 「野菜から先に」「よく噛んで」食べる！

- ・この2つの食べ方を実行するだけでも、急激な食後血糖値の上昇を抑え、食べ過ぎ防止にもなる。
- ・餅はもち米をふかして突き固めたコンパクトな保存食。角餅2個までが無難です。お餅の食べ過ぎに注意。野菜たっぷりの具たくさんのお雑煮がオススメ。



2. 「ながら食べ」をしない

- ・テレビを見ながら、雑誌を読みながらなどの「ながら食べ」は、気づかないうちにカロリーオーバーになりがち。お菓子を食べたいときは朝食後か昼食後。
- ・年末の忙しさや、お正月の朝寝坊で食事のペースが不規則になりがちですが、日常の3食のリズムを乱さないように心がけましょう。



3. 1日1回は外に出る

- ・寒いからといって家に閉じこもらないで、買い物や散歩など、まめに外に出る習慣をつけること。

冬に気を付けたい食事のポイント



4. 1日に飲む量を決めておき、適量を知る

- ごちそうとお酒が高エネルギーのため、酒席は食事のコントロールが乱れる大きな原因。
- 瓶やボトルなどのように、飲んだ量が分からなくなるような注文は控えること。飲み過ぎ防止のためにも、1杯ずつ頼み、**自分がどのくらい飲んでいるのが把握すると良い。**



5. 果物類の箱買い、大量買いはだめ！

- 果物の適量はバナナなら1本、りんご・グレープフルーツは1 / 2個、みかんは小2個、キウイは2個をいずれか1種類。食べるタイミングは**朝食か昼食の後**で、寝る前は避けると良い。



6. いつも通り「主食」「主菜」「副菜」を意識しましょう

- 「主食」「主菜」「副菜」がそろくと、食事はバランスがよいと言われている。
- 仕事は休みでも、私たちの体は年中無休で働いているため、栄養補給は欠かさずに。

アルコールの飲みすぎに注意

1日平均純アルコール**20g**程度が適切な飲酒量です。
また**女性**や**高齢者**、**フラッシング反応**を起こす人は、
これより飲酒量を少なくすべきであると推奨しています。



■フラッシング反応とは

ビールコップ1杯程度の少量の飲酒で起きる、顔面紅潮・吐き気・動悸・眠気・頭痛などを指す。

～アルコール20gの目安～

ビール



中ビン1本

日本酒



1合

酎ハイ



1本
7%350ml

ウィスキー



ダブル1杯

～アルコール法律学～

- ・ **強要罪**
脅迫して無理やり飲ませた
- ・ **傷害罪**
最初からつぶすことを目的に飲ませた
- ・ **保護責任者遺棄致死罪**
酔いつぶれた仲間に必要な保護をせずに死に至らしめた
- ・ **傷害現場助勢罪**
傷害行為を扇動した

特定非営利活動法人アスク

年末年始は飲酒の機会増えます。節度ある、楽しい飲み会をしましょう！

