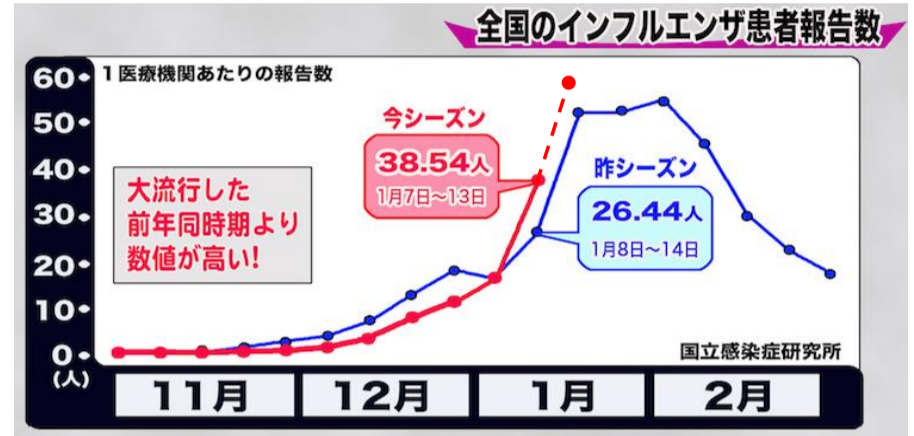




インフルエンザ流行拡大に警戒！

厚生労働省から発表された1月7日～1月13日までのインフルエンザ発生状況によると、お正月休み中だった前週の全国の推計患者者数に比べておよそ3倍になり、更に増加傾向にある。定点医療機関からの報告をもとに、定点以外を含む全国の医療機関をこの1週間に受診した患者数を推計すると約163.5万人となり前週の推計値、約58.6万人から約105万人も増えています。



年齢別では、0～4歳が約19.0万人、5～9歳が約21.7万人、10～14歳が約14.6万人、15～19歳が約10.3万人、20代が約17.9万人、30代が約17.8万人、40代が約20.2万人、50代が約16.8万人、60代が約12.6万人、70代以上が約12.6万人となっています。また、一医療機関の患者数は、大流行した去年の同じ時期に比べて多く、およそ1.5倍の患者数となっています。

空気乾燥、さらなる感染拡大に警戒

この先もしばらくは、近畿地域では晴れて空気が乾燥しやすい状態が続きます。

1月の終わりにかけて流行のピークを迎えると見られますので、マスクや**手洗い**などのインフルエンザ対策もしっかりと行うようにしましょう。



腸管免疫力がアップ！

「腹巻」でインフルエンザやノロウイルスが防げる

冬はインフルエンザやノロウイルスなど感染症が流行しやすくなります。その理由の1つに、体温が下がって免疫力が低下することが指摘されています。

そこで、予防法として注目されているのが**腹巻**。腸管免疫力の低下を防いで冬の感染症を防ごうというのです。

免疫細胞の60%以上が腸に。。。。

腸には、免疫の働きを担う細胞や、侵入者の細菌・ウイルスと直接戦うタンパク質(免疫グロブリンなど)が体全体の60%以上存在しています。そのため腸管免疫力と呼ばれて注目されているのです。しかし、腸内の温度が36℃を下回ると免疫細胞などの働きが低下して、感染症にかかりやすくなってしまいます。

手洗いの時間による効果

手洗いの方法	残存ウイルス数(残存率)
手洗いなし	約100万個
流水で15秒手洗い	約1万個 (約1%)
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	約100個 (約0.01%)
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	約10個 (約0.001%)
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	約数個 (約0.0001%)



腸内温度が低下すると…

●腸内細菌のバランスが悪化し、免疫力が低下
●ぜん動運動も衰え、便の腐敗が進行

●風邪
●インフルエンザ
●便秘、下痢
●肌荒れ
●体臭など

