

<健康> -季节变换之际-

到了11月、日落也明显地提早了。季节趋向冬天，早上和晚间、开始使用取暖炉等的暖气器具，或者有必要增添厚的上装衣服等。由于冬天气温下降、空气干燥，病毒得以容易繁殖。在季节转换之际，感冒和流行性感、支气管炎、肺炎、支气管哮喘等疾病的增加，就是这个原因。为此、这期栏目、我们向各位研修生·技能实习生介绍日常生活中能简单地预防流行性感冒的预防方法。

首先，如果感到「身体有些疲劳」、就应充分摄取营养，暖和身体，提前睡觉等、注意保养身体。当外出回家时、不要忘记洗手和漱口。洗手能防止接触引起的感染、漱口能防止来自空气的感染。应尽量避开人群嘈杂的地方，同时，在人群嘈杂拥挤的地方要戴上口罩也是措施之一。还有，还应关注有关流行性感冒流行等的信息，如果当地保健所等有告示的话，在流行前进行疫苗接种也是一种有效的预防方法。疫苗从接种到实际产生效果约需2周左右的时间。流行性感冒的流行大约在12月～3月，因此，大约在11月中旬之前预先做好接种，则效果将更佳。

<健康> -季節の変わり目-

11月になると、めっきり日が落ちるのも早くなり、朝晩はストーブ等の暖房器具を使ったり、衣服も厚手の上着が必要になるなど、季節は冬に向かいます。冬は気温が下がり、空気が乾燥するため、ウイルスが繁殖しやすくなります。季節の変わり目にかぜやインフルエンザ、気管支炎、肺炎、気管支ぜんそくなどが増えるのは、このためです。そこで今回は、研修生・技能実習生のみなさんに日常生活で簡単にできるインフルエンザの予防方法をお教えします。

まず、「ちょっと身体が疲れたな。」と思ったら、十分な栄養をとり、暖かくして、早めに眠るなどして休養しましょう。外出から帰った時には手洗いとうがいを忘れずに。手洗いは接触による感染を、うがいは空気からの感染を防ぎます。なるべく人混みを避けると同時に、人混みの中ではマスクを着用するのもひとつの方法です。また、インフルエンザ流行等の情報にも注意をはらい、地域の保健所等から案内があれば、流行前にワクチン接種を受けることも効果的な予防法です。ワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります。インフルエンザの流行は12月～3月ですので、11月中旬頃までに接種を終えておくと、より効果的でしょう。