

## 冬の感染症にご注意!

低温・低湿度を好むウイルスや細菌にとって、冬は長く生存できる絶好の環境。感染力が強くなるだけでなく、空気の乾燥によって咳やくしゃみの飛沫が小さくなり、より遠くまで飛ぶようになります。そのため、1度の咳・くしゃみによる感染範囲が広くなり、感染スピードが上がります。

一方、人の身体は体温が低下すると代謝活動が低下し、免疫力も低下します。また、夏に比べて水分の摂取量が少ないため、体内の水分量も少なくなりがちです。体内が乾燥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喉や鼻の粘膜が傷みやすくなります。

少しずつ春めいては来ているものの、まだまだ予防策が必要です。そこで、基本となる3つのポイントをご紹介します。

### ①手洗い・うがいを!

外出すると、身体には多くのウイルスが付着します。特に手は、想像以上に汚染されているので、こまめに洗いましょう。

### ②感染源になりそうな所は除菌する

ドアノブ・トイレ・キッチンなど、手のよく触れる場所を中心に。

### ③免疫力を高めておく

バランスの良い食事と、十分な睡眠により体力を保ちましょう。



**感染症は予防が重要です。**

**しっかりとした対策で、未然に防ぎましょう!**

## お問い合わせ先



**医療法人社団 和敬会 さんだりハビリテーション病院**

〒669-1547 三田市富士が丘5丁目16-1

**代表** TEL (079) 564-7063 FAX (079) 564-7064

**地域連携室** TEL (079) 564-7010 FAX (079) 564-7011

<http://www.sandareha-hp.jp/>

## 編集後記

平成も残すところあと僅かですね。

平成とは、『国の内外、天地とも平和が達成される』という意味があり名付けられたとのことです。平成30年は度重なる災害や思いもよらない事件など様々な苦難がありました。被害に遭われた方には心よりお見舞い申し上げます。

『平和』とは何かと考えた時に、誰かが平和にしてくれる訳ではなく、自らが平和な生活を送ることができるよう心がけたり、努めたりするものであり、更に自分だけでなく周りとの調和を深めることにも尽力する必要があるのではないかとこの考えに至りました。

少し真面目になってしまいました。今年はその気持ちを忘れずに毎日を過ごしていけるように心がけます。

