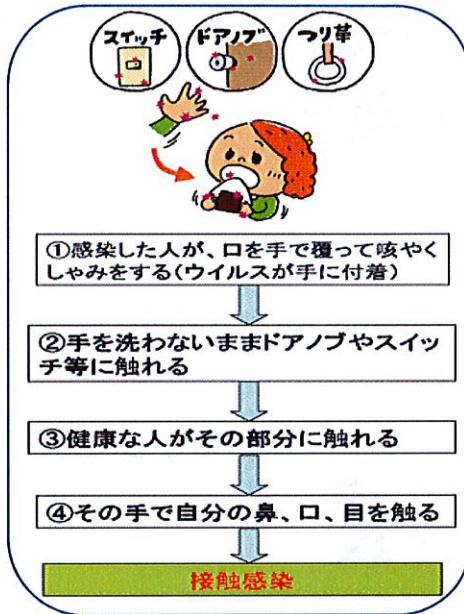
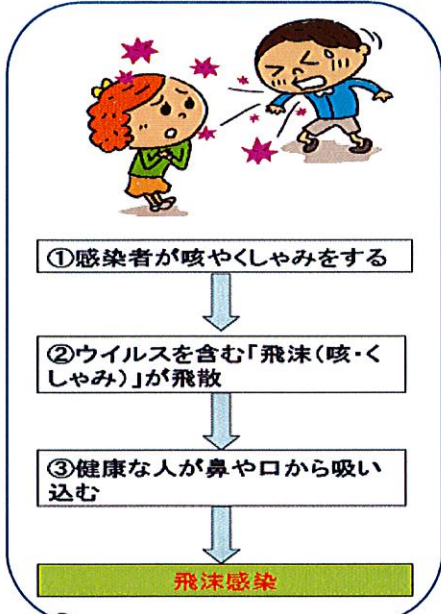




看護師

### 【インフルエンザの感染経路】

インフルエンザウイルスの感染経路は飛沫感染(ひまつかんせん)と接触感染の2つがあります。



### 【インフルエンザの感染を防ぐポイント】

「手洗い」「マスク」「咳エチケット」



インフルエンザの流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

参考文献:厚生労働省HP

参考文献:厚生労働省結核感染症課作成リーフレット



薬剤師

### 【ワクチンを接種して、インフルエンザを予防しよう！】



ワクチンの予防効果 ➡ 2週間から5カ月程度 (12歳未満は2回接種後)

接種後すぐに効果を発揮するわけではないので、早めにワクチンを接種しましょう

インフルエンザは普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状に加え、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の全身症状が比較的急速に現れるのが特徴です。

発症から48時間以内に抗インフルエンザ治療薬を使用することで、1~2日発熱期間が短縮され、ウイルスの排出量も減少するとされています。

症状がある場合は早めに受診しましょう

参考文献:厚生労働省HP

#### 【インフルエンザ治療薬】



管理栄養士

### 【11月のおすすめ食材長いも】

長芋は、秋から冬が旬の野菜です。長芋の成分、ディオスコリンにはインフルエンザ活性を奪う作用があり、免疫を高める役目もあります。生かさっと火を通す程度で食べる方が効果があります



おすすめレシピは・・・

あったかとりろ鍋、長芋酢物、とりろご飯メニューに入れてインフルエンザ予防を。

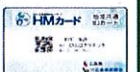
弘前大学 教育学部 食物学研究室 加藤陽治教授(農学博士)のお話より



登録販売員 医療事務

「ひろしまヘルスケアポイント」に参加しましょう

広島県が行う健康ポイント事業です HMカード(当薬局で申請できます)を取得し、健康に良いことをするとポイントが貯まり特典がもらえる制度です



緑風会(りょくふうかい) 薬局

広島市南区出汐1丁目4-3

TEL (082) 256-7171 FAX (082) 256-7181

