

今期のインフルエンザ注意報レベル超え

今期のインフルエンザが注意報レベルを超えました。前期に比べ少し遅い流行となっております。感染した人の咳やくしゃみによって撒き散らされるウイルスによって感染しておりますので、徐々に感染地域の拡大が始まっています。これからがインフルエンザの本番となります。発症年齢で見ますと、15歳未満の子どもだけでも計18.8万人となり、全体の半数近くを占めていますが、今後はさまざまな年齢の方の感染が認められると予想されます。

これから寒さも厳しくなるようです。外出後の手洗い、うがいを徹底してください。部屋の湿度（50%～60%）を保ってください。手洗い、こまめな換気などの予防対策を充分に行い、栄養と休養を充分に摂り無理をしないようにして下さい。また、風邪かな？と自己診断はせず、病院での検査をお勧めします。

《鶴 純明先生のワンポイントアドバイス》

免疫と粘膜強化が最も重要ですので、まずは**タンパク質**。併せてウイルスの増殖に必要なアミノ酸を抑える**オリーブ葉エキス**、粘膜を強化する**ビタミン A**、**グルタミン**、**ヘム鉄**などの摂取をお勧めします。

また、免疫力を高める**ビタミン C・D・B 群**、**α-リポ酸**も重要な栄養素です。一度 **VD** 血中濃度も測ってみられることもお勧めします。（低い方は**ビタミン D**の摂取をお勧めします。）

2019.1.10