



あじさいだより

2009年 12月

<http://www.pharma-care.co.jp>

発行責任 あじさい薬局
あじさいだより編集委員会

新型インフルエンザとは？

「新型インフルエンザ」とは、過去数十年間に人が経験したことのない種類のインフルエンザウイルスにより、人と人との間で容易に流行を起こすようになったインフルエンザをいいます。

毎年流行し、多くの人々が感染する「A型インフルエンザ」は、もともとはカモなどの鳥が起源で、最終的に人に感染するインフルエンザウイルスに変化したものです。2009年、人での感染が急激に広がった新型インフルエンザ(H1N1型)は、豚インフルエンザ由来で、多くの人々が免疫を持っていないため、短い期間に多くの患者発生が予想されること、また今までのインフルエンザよりウイルスが毒性の強いものに変化して重症化する恐れがあります。



インフルエンザ予防法



一般的に、インフルエンザワクチンは、重症化防止効果や発症予防効果が期待されていますが、感染防止効果については保証されておらず、新型インフルエンザワクチンについても、同様と考えられます。そこで、外出後は手洗い、うがいをする;基本的なことですが、一番重要です。

適度な湿度を保つ;ウイルスは乾燥した空気を好みますが湿気には弱いので加湿器などで湿度を40~60%に保つこと、また定期的に部屋の換気をするのも効果的です。

十分な睡眠と栄養をとる;疲れや寝不足で体力が低下した状態では感染しやすくなります。十分な睡眠とバランスの良い栄養をとることで、感染しにくい体をつくることも大切です。

ワクチンの効果はどのくらい持続しますか？

これまでの季節性のインフルエンザワクチンでは、接種1~2週間後に抗体が上昇し始め、1ヶ月後までにはピークに達し、3~4ヶ月後には徐々に低下傾向を示します。したがって、ワクチンの予防効果が期待できるのは摂取後2週から5ヶ月程度と考えられており、新型インフルエンザワクチンでも同程度と考えられます。



サプリメントアドバイス

~今回は葉酸~

葉酸はタンパク質などの代謝に関係しているビタミンです。妊娠している人や、アルコールを毎日飲む人に不足しやすいビタミンです。ビタミンB12やビタミンCと一緒に摂ると、効率よく利用されます。豆類やバナナ、ほうれん草に多く含まれるので特に妊娠中は葉酸をきちんと摂ることで妊娠合併症を予防する効果もあるので心がけて摂るようにすると良いでしょう。

安眠対策！！

より良い睡眠のための快眠寝具

赤ちゃんは手足が温かくなると寝付くのを知っていますか？

人は年齢に関わらず、入眠前に体内の余分な熱を手足から放熱し、深部体温※を下げてから眠りにつきます。ちょうど、赤ちゃんの手足が温かくなると寝つくのと同じです。そして、首筋の動脈を冷やすことで、深部体温が効率よく下がり、入眠に効果があがるのが医学的にも立証されています。冷房などで身体に負担をかけることなく、効果的に熱を逃すことでスムーズな入眠を導くのがクールピローシリーズです。

※身体の内部の体温

POINT 1 冷蔵いらずの高機能涼感素材“クールアルファゲル” *Cool αGEL*

パソコンなどの過熱防止に使われる特殊素材“クールアルファゲル”。熱の吸収・発散に優れた特性と柔らかく、ひんやりとした感触で快適な眠りを促す高機能素材です。

POINT 2 熱がこもりやすくフィット感抜群の中材

中材には熱を発散しやすく、フィット感を高めるチップ状のウレタンフォームを使用。頭部を優しく包み込む柔らかな寝心地です。

POINT 3 寝心地を考えた2段構造でほど良いフィット感を実現

異なる形状を上下に組み合わせることで自然なフィット感を実現。下段部は中央に凹みを設け両サイドを高く設計、頭部を支え頭部の丸みを自然に受けとめる新しいデザインです。上段部を裏返せば一年中お使いいただけます。

頭部の丸みを自然に受け止める凹み

※αGEL YOYO クールピローシリーズは熱の吸収・発散効果の高いゲル状シートを使用した製品で、冷たさの感じ方には個人差があります。あらかじめご了承ください。

YOYO クールピローシリーズ

OYOYO クールピローレギュラー (標準・高め)	9,450円	見本有り
OYOYO クールピローmini (標準・高め)	6,120円	見本有り
OYOYO クールピロー (標準・高め)	15,120円	

各種 クールブルー・ローズ・ナチュラル色有り



介護ショップあじさい
TEL: 0155-28-6646
お気軽にご相談ください