

ナオリ健保 健康ニュース

今月のテーマ

働く人の冬の健康管理は感染予防が大切です

働く人の冬の健康管理で最も大切なのは、感染症の予防です。冬はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が広がりやすく、対策を講じることで職場での予防につながります。

感染対策

職場で感染を広げないためには、感染経路を遮断することが一番の対策です。そこで大事になるのはせきエチケットと小まめな手洗いの徹底です。

インフルエンザやノロウイルスの主な原因は、感染した人の唾液や排泄物^{はいせつ}が周囲の物に付着し、それを触った手を介して感染が広がる「接触感染」や「飛沫感染」^{ひまつ}です。働く人の冬の職場のマナーとして、次の2点をぜひ徹底しましょう。

■せきエチケット

せきやくしゃみが出るときは、飛沫で周囲の人に感染させないために次の3点を心掛けましょう。

- ・マスクを着用して口と鼻を覆う
- ・マスクがないときはティッシュ・ハンカチなどで口と鼻を覆う
- ・とっさのときは袖や上着の内側で口と鼻を覆う

■小まめな手洗い

ドアノブや階段の手すり、電車のつり革など、さまざまな物に触れることで知らず知らずのうちに自分の手にもウイルスが付着して感染原因になる可能性があります。手に付いたウイルスを除去するためには、外出先からの帰社時や帰宅時などはもちろんのこと、食事や休憩の前後など、せっけんを使って小まめな手洗いやアルコール手指消毒を心掛けましょう。特に汚れが残しやすい爪の間なども丁寧に洗うことが大切です。

日々の生活の中で免疫力アップ

免疫力が弱っているとインフルエンザやノロウイルスなどに感染しやすくなり、感染時の症状も重くなる恐れがあります。普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心掛けて、免疫力を高めておきましょう。

- ・規則正しい生活リズムで質の良い睡眠をとり、体をしっかり休ませる
- ・食べ過ぎや飲み過ぎに注意し、ビタミン豊富で栄養バランスの良い食事を取る
- ・水分補給で喉や鼻の粘膜を潤して乾燥を防ぎ、ウイルスの侵入を防ぐ
- ・タバコは粘膜に悪影響を及ぼすため禁煙する