

朝礼用原稿

11月号



愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

◇◆インフルエンザの流行シーズンがやってきます◆◇

朝晩の冷え込みを感じるようになり、徐々に冬を迎える季節になってきました。そして、寒くなるとやってくるのがインフルエンザの流行シーズンです。インフルエンザの流行時期は毎年変わりますが、だいたい、11月から始まり、12月から3月にかけて流行します。これは、温度が低く乾燥した冬には、空気中に漂っているウイルスが活発に活動し、長生きできるからです。また、乾燥した冷たい空気により、私たちののどや鼻の粘膜が弱ってウイルスが侵入しやすくなること、年末年始の人の移動でウイルスが全国的に広がるなどの原因が重なって流行しやすくなっています。今年は沖縄県、山形県でインフルエンザの集団発生がすでに起きていますので、早めの予防を心がけましょう。

■インフルエンザを予防しよう■

インフルエンザを防ぐには、予防接種が効果的であると言われています。感染を完全に防ぐことはできませんが、感染リスクを軽減し、重症化を防ぐことができます。ウイルスの型は年により変わるので、毎年、予防接種を受けましょう。インフルエンザにかからないために、こまめに手洗い・うがいをしたり、混雑する場ではマスクを着用したりと、日々の生活のなかでも対策をしましょう。

◇◆アルコールは体にいいの？◆◇

毎年11月の第3木曜日はボージョレ・ヌーボーの解禁日です。ボージョレ・ヌーボーとは、フランスのボージョレ地域で、その年に収穫されたぶどうで醸造されたワインです。ボージョレ・ヌーボーといえば赤ワイン！赤ワインにはポリフェノールが豊富に含まれています。これは、動脈硬化やがんを予防する働きがあったり、アンチエイジングに効果があると言われています。また、赤ワインにはミネラルが多く含まれています。その中でも、特にマグネシウムやカリウムが多く、マグネシウムは、脳細胞の活性化に役立つと言われ、アルツハイマー病の予防に効果が期待されています。

でも、体にいいからといってお酒をたくさん飲むのはいけません。厚生労働省の指標では、節度ある適度な飲酒は1日平均純アルコールで20g程度の飲酒とされています。20gとは大体「ビール中ビン1本」「日本酒1合」「チューハイ(7%)350ml缶1本」「ウイスキーダブル1杯」「ワイン(12%)ワイングラス2杯」などに相当します。節度ある飲酒を心がけて、秋の夜長を楽しんではいかがでしょうか……。