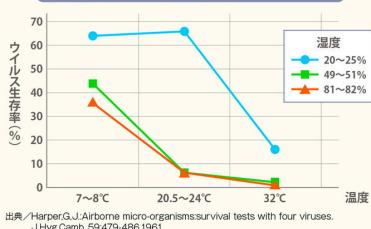


# ウイルスに負けないために

この時期の乾燥や低い気温は私たちの体の免疫力を高めます。さらにこの時期に感染のリスクが高まります。

インフルエンザウイルスと湿度・温度の関係



同じ気温でも湿度の違いでこんなにも差が!

こんにちは。2025年も残り1カ月となりました。皆さんにとって今年はどんな1年でしたか? 「ジャネーの法則」と言って年齢を重ねるに連れて1年が短く感じるそうです。そういえば子供の頃よりあつという間のような…? 1日1日を大切にしていきたいですね。

さて、そんな貴重な毎日を風邪でつらい思いをしないためにも、今回は冬の時期の風邪予防についてお話ししたいと思います。冬に風邪をひきやすくなったり、今猛威を振るっているインフルエンザが大流行してしまう原因は「乾燥」にあります。インフルエンザなど風邪症状を引き起こすウイルスは、乾燥や低温の環境下で活発になり、加えて乾燥した空気中を長時間漂うことができるようになります。

この時期の乾燥や低い気温は私たちの体の免疫力を高めます。さらにこの時期に感染のリスクが高まります。さらにこの時期の乾燥や低い気温は私たちの体の免疫力を高めます。



## 乾燥とウイルス

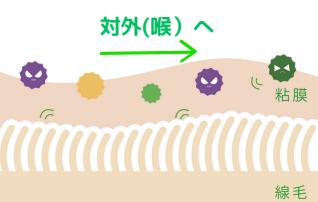


## ウイルスを侵入させない対策を

を低下させるため、よりウイルスに感染しやすい状況となっています。このように冬はウイルスにとって過ごしやすい環境となっているのです。

## ウイルスを侵入させない対策を

ウイルスに感染しないために、私たちの体には免疫機能が備わっています。その中で風邪ウイルスや花粉など、外部からの異物の侵入を防いでいるのが「粘膜免疫」です。粘膜免疫はその名の通り、目や鼻や口、腸管などの粘膜に備わっていて、粘液で覆われた『線毛』と呼ばれる細かいひだで異物をキャッチし、体外へ排出する防御システムの役割を持っています。



これによりウイルスを体内に侵入させないようにになっていますが、空気の乾燥やそれに伴う水分不足によって粘液の分泌量が減ってしまうと線毛の活動が低下し異物をうまく排出することが出来なくなります。粘膜がダメージを受け、喉がイガイガする、声がかされるなど不快感を感じることも。乾燥によってこの防御機能が低下すると、風邪はもちろん、特に注意が必要なインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなってしまいます。ウイルス感染を防ぐた

# やしお薬局通信

2025年  
12月号

暮らしに寄り添い、笑顔溢れる健康拠点

やしお薬局



八潮市南後谷754-12  
048-999-1193

今すぐできる具体的な対策

めには、この「粘膜免疫」がしっかりと働ける環境を作つてあげる事が大切です。

具具体的な対策を始めましょう。

①加湿・室内の湿度は50~60%を目安に保ちましょう。加湿器がない場合は、濡れたタオルを

室内に干すだけでも効果があります。

②水分補給・こまめに水分を摂り、喉の粘膜を潤し、乾燥から守りましょう。

③手洗い・うがい・基本ですが最も重要な対策です。外出からの帰宅時だけでなく、こまめに行いましょう。

④マスクの活用・外出時だけでなく、就寝時や乾燥が気になるときにマスクを着用すると、鼻や喉の保湿に役立ちます。

ウイルス感染は私たち一人ひとりの対策で防止することができます。かつてのコロナ禍では多くの人が感染症対策に努めた結果、インフルエンザ感染者数は驚くほど激減し、シーズンで比べてみるとコロナ禍前の2019年シーズンの感染者数は約730万人に対し、2020年シーズンは約1.4万人という結果に。すごいですよね。当時は外出規制等もあり状況は少し変わりますが、一人ひとりの意識の違いでここまで変わられるんです。今年も残りわずかですが風邪、インフルエンザに感染しないようしっかり対策をとつて、良いお年をお迎えください。

担当: 小川原  
(登録販売者)



宮城県の松島に行ってきました!たくさん歩いた後の牛タンは格別ですね😊

アッキー

## Akkey 薬局長の紙Tube



こんにちは。今年もあと1か月をきりました。  
本年も地域の皆さんに温かく支えていただき、心より  
御礼申し上げます。来年もスタッフ一同、より良いサービスをお届けできるよう努力してまいります😊

### 〈12月からの保険証について〉

さて、以前から言っていた通り、この12月をもって紙やプラスチック製の保険証は使えなくなります。すでに従来の保険証は新規発行停止になっており、マイナ保険証が基本となっております。マイナ保険証をお持ちでない方は、資格確認書により今まで通りの診察を受けることはできます。こちらは原則1年が期限となり、毎年更新されます。



### 〈マイナ保険証を活用しましょう！〉

患者様の同意のもと、医師や薬剤師が過去の特定健診の結果や、今までに服用した薬剤の情報などを閲覧できるようになります。これにより、

【マイナ保険証】

飲み合わせの悪い薬や重複投薬を防ぐことができ、より正確で適切な医療を受けられるようになります。今ではスマホに登録することで、



スマホでもマイナ保険証として利用できます。また、もしもの時の「備え」としても重要な役割を果たします。救急隊員がマイナ保険証を活用して、傷病者が過去に受診した病院や処方された薬などの医療情報等を確認し、円滑な搬送先病院の選定や適切な応急処置に役立てることができます(^\_^)/



### 今月のおすすめ商品

# 喉のイガイが痛み不快感に

水溶性アズレン配合  
うがい薬  
口の中やのどの炎症に  
ハーフルショット  
うがい薬F  
50mL  
お手軽1ブッシュも

水溶性アズレン配合  
ハーフルショット  
うがい薬F  
水溶性アズレン配合  
50mL

水溶性アズレン配合

公式LINEで処方箋受付中！

ID : @392vqbez

全国どこの処方箋も対応致します。



HP、Facebook、インスタでも  
薬局情報更新中！

やしお薬局



答えは店頭にてご確認ください！

営業時間

月・火・木・金 9時～19時  
水 9時～17時  
土 9時～15時  
日・祝 定休日