

2月 スタッフ通信

皆様こんにちは！ いかがお過ごしでしょうか。

この時期といえば乾燥が気になります。

ということはインフルエンザが怖いです💧

インフルエンザにかかりやすい5タイプ

- 血糖が高め
- 肺炎の既往あり
- 多忙と睡眠不足



- 栄養不良
- アレルギーあり



弘前大学、京都大学、大正製薬の共同研究チームが20歳以上の約1000人の血液検査、生活習慣、職業など、3000項目以上のデータを収集し、調べたところ、「インフルエンザにかかりやすい5タイプ」が上記のタイプらしいです🤒

またこの5つのタイプから複数の要因が重なるとリスクがさらに上がってしまうらしいです。

例えば、▼肺炎の既往あり、▼血糖が高め、▼睡眠不足、

と3つのリスクが重なった場合、リスクがない人に比べ、発症リスクは約3.6倍になるそうです🙏

ですが逆に言えば1つでもどれかのタイプをクリアできればインフルエンザにかかるリスクは下げられるということです！

まずはできることから、しっかりと栄養のある食事をして良い睡眠をとるように心がけていきたいと思います。

