



## 年末年始のお休みと商品出荷のお知らせ

**休業期間 平成 28 年 12 月 29 日(木) ~ 平成 29 年 1 月 4 日(水)**

※1 月 5 日 (木) 10 時より通常営業いたします。

※年内最終出荷は 12 月 28 日 (水) 15 時となります。

(12 月 28 日当日出荷をご希望される方は、14 時迄にご入金をお願いいたします)

### 外から帰ったら、まずは手洗い、うがいを忘れないようにしましょう!!

空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルスが流行しやすい時期です。  
特に季節性のインフルエンザウイルスは低温と乾燥を好むためこの時期に活性化します。  
ポイントを守って、積極的予防に努めましょう。

#### ●インフルエンザの特徴

感染し発症すると、38 度以上の高熱や筋肉痛の症状が見られます。  
特に、高齢者や乳幼児は重症化する恐れがあります。  
感染の疑いがある時は、医療機関で受診を受け、十分な栄養と水分、休養をとりましょう。

#### ●インフルエンザの予防ポイント



石鹸による手洗い



人ごみを避ける



適度な湿度を保つ  
(50~60%前後)



十分な睡眠



バランスのよい食事

#### ●ノロウイルス(食中毒・感染症)の特徴

感染すると、1~2 日の潜伏期間の後、吐き気やおう吐、下痢、発熱などの症状が見られます。

#### ●ノロウイルス(食中毒・感染症)の予防ポイント

食品は中心温度を 85~95℃で 90 秒以上加熱

石鹸による手洗い

罹患者のおう吐物などが床や衣服に付着した場合は、ふき取って熱湯や塩素系漂白剤で消毒



#### 今月の 目からウロコの一冊!

総代理店バンガード様から  
情報提供いただきました♪  
ありがとうございました。



肥満も、アレルギーも、うつ病も  
微生物の問題だった!

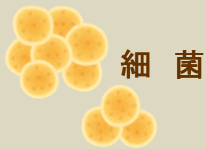
# この季節 気になる細菌とウイルスのお話し

乾燥したこの季節は、インフルエンザ、ノロ、ロタなどウイルスによる体調不良を訴える人が増加し、逆に暑い夏には、細菌性のサルモネラ菌、カンピロバクター菌、ブドウ球菌などで食中毒が増加します。

人の健康に悪影響を与える病原性微生物の中には、サルモネラ菌などの細菌と、ノロウイルス、ロタウイルスなどのウイルスがあります。

では、よく聞く細菌とウイルスとの違いはどういったところなのでしょう？

## ～細菌とウイルスの違いとは??～



細菌



ウイルス

### 【大きさ】

どちらも非常に小さく、肉眼で見ることはいけません。

細菌は光学顕微鏡で見ることができます。  
※ブドウ球菌は、直径約 0.8～1.0 μm(ミクロンメートル)の球体



細菌よりもはるかに小さい為、ウイルスを見るには電子顕微鏡が必要です。

細胞を宿主にするため、ウイルスがより小さいのは当然です。

※ノロウイルスは、直径約 30nm(ナノメートル)

### 【特徴】

細菌は細胞膜を持ち、自己複製能力を持った微生物です。細胞が一つしか無いので単細胞生物です。



ウイルスは、蛋白質の外殻、内部に遺伝子(DNA、RNA)を持っただけの単純な構造の微生物です。細菌のように栄養を摂取してエネルギーを生産するような生命活動は行いません。ゆえに生命体かどうかの賛否両論あります。

### 【増殖】

糖などの栄養と水がある適切な環境のもとでは、生きた細胞がなくても自分自身で増殖できます。



たとえ栄養と水があったとしても、細菌とは異なり、ウイルス単独では生存できません。ウイルスは自分自身で増殖する能力が無く、生きた細胞の中でしか増殖できませんので、他の生物を宿主にして自己を複製することでのみ増殖します。

### 【治療法】

例外はありますが、一般的にはペニシリンなどの抗生物質が有効とされています。

抗生物質は、多細胞生物である生物が真核細胞(遺伝子が膜で覆われている)であるのに対し、細菌が原核細胞(遺伝子が膜で覆われていない)であるため、その異なる性質を利用して細菌にだけに効くようにした薬です。

抗生物質は効力がありません。一部インフルエンザウイルスなどに有効な抗ウイルス剤(ウイルスの増殖を抑制する薬)があります。ワクチンは、無毒化したウイルスを体内に入れて免疫力を高め実際に感染したときに急激にウイルスが増殖することを抑えます。ワクチン接種につきましても賛否両論があります。

### 【予防】

感染症は、原因となる病原体や感染経路によって予防対策が異なりますが、基本的な予防策として、まず清潔を保つこと、免疫力を低下させないことがとても大切です。

そのため、栄養バランスの良い食事、基礎体力をつけること、規則正しい生活習慣が基本となります。

★免疫力を低下させないためには十分な睡眠、栄養バランスの良い食事、適度な運動、規則正しい生活、ストレスを溜めない、アイフローラで腸内フローラを整えるなど、日頃から簡単に出来る予防策を習慣にしましょう♪

みなさま今年も大変お世話になりました。来年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

