



# インフルエンザの

## 予防法

なんたんテレビ番組  
「ピンピン健幸のツボ」資料

### インフルエンザ=インフルエンザウイルス感染症

インフルエンザウイルスは飛沫感染し、1~2日後に38度以上の発熱・悪寒・のどの痛みなどの症状が現れます。

インフルエンザは風邪とは異なり、**子供や高齢者では合併症を引き起こすことがあります**。インフルエンザにかかってから治療するのではなく、日頃から**免疫力を確認し、その状況に応じて免疫力を高める**ことが大切です。

## 免疫力チェック！！

鏡で自分の舌の色を見てみましょう。



疲れやすい：白っぽい色



健康：淡い紅色



血流が悪い：暗い紫色

**体が冷えていると舌の色は変化します！**

イラスト：内藤由規

## 冷えを改善して免疫力を高める！

内くるぶしの上



腕の内側



上の図の○や→の部分のカイロ・お灸・お風呂で**暖めたり**  
**マッサージ**することで効率よく**冷え**を改善します。