

からだにいいこと、もっと。

| 今日からはじめる未病予防 |

からだ Plus

2015.11

“風邪対策”



風邪対策

風邪とは、ひとつの病気を指すのではなく、ウイルスや細菌が鼻やのどなどに付着して起こる様々な症状を指します。今回は、風邪とインフルエンザとの違いや、風邪の予防方法などをご紹介します。

風邪の症状は千差万別！ 風邪のメカニズム



その他にも 腹痛 吐き気 下痢 くしゃみ 食欲不振 など

風邪は、ウイルスの違いや感染した場所によって症状が異なります。一般的には、息を吸ったときに、空気中に浮遊しているウイルスや細菌が鼻やのどに入り、鼻やのどの粘膜で増殖して炎症を起こします。



風邪が冬に流行する理由

多くのウイルスは、低温で乾燥している場所を好むので、冬はウイルスが最も活発になる季節です。また、冬は窓を閉め切りがち、かつ人が室内に集まりやすいため、風邪にかかりやすくなります。

風邪とインフルエンザの違い

風邪の原因となるウイルスの種類は様々ですが、インフルエンザは「インフルエンザウイルス」という特定のウイルスが原因となります。また、症状の現れ方にも次のような違いがあります。

	風邪	インフルエンザ
発症	比較的ゆっくり	急激
発熱	軽度 (およそ38℃まで)	高い (38℃~40℃)
症状の部位	局所的症状 (のど、鼻など)	全身症状 (強い倦怠感など)
全身の痛み	ないか、あっても弱い	強い
合併症	少ない	肺炎、脳症など
悪寒	少ない	強い

予 防 対 策 !

手洗いを うがいを する

手やのどに付着したウイルスを洗い流します。帰宅時などに手洗い・うがいの習慣をつけると良いでしょう。



室内の 湿度を保つ

乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下します。湿度は50〜60%を保つことが大切です。

バランスのとれた 食事

バランスの良い食事は免疫力を高めるために重要です。「主食」「主菜」「副菜」が揃った基本の食事を1日3食とり、身体に必要な栄養素をまんべんなくとりましょう。



基本の食事にプラスしたいお勧め食品
 ヨーグルト: 免疫の要である腸内の環境を整えます。
 お茶: お茶に含まれるカテキンの抗菌作用が注目されています。

禁煙

タバコは血液の流れを悪くするだけでなく、のどや肺に軽い炎症を引き起こし、ウイルスへの抵抗力を弱めます。

人混みに 注意

ウイルスを持っている人のせきやくしゃみの飛沫(ひまつ)を吸い込み、風邪にかかる確率が高くなります。特に風邪が流行っているときは人ごみをなるべく避け、人ごみではマスクをするとういでしょう。マスクは不織布製がおすすめです。

適度な運動

適度な運動は体の調子を整え、風邪に負けない体をつくれます。

十分な睡眠

睡眠不足による疲れやストレスは、風邪に対抗する免疫の働きを弱めます。

風邪をひいて しまったら...

- 安静にし、体力を温存する
- マスクをする
(せき、くしゃみでウイルスを飛散させない)のどの乾燥を防ぐ効果もあります。
- 水分を十分にとる
- 消化の良いものや、温かいものを食べる
【おすすめ】茶わん蒸し、スープ、卵雑炊、うどんなど
※からたPLUS「消化の良い食べ物」もご参照下さい。
- タバコを控える
風邪の治りをおそくします。

インフルエンザにかかったと思ったら、すぐに医師の診察を受けましょう。インフルエンザに関する詳しい情報は、厚生労働省ホームページをご覧ください。

<アドレス> ※2015年7月現在
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/infuulenza/index.html

風邪のひきはじめに しょうが湯



食材 クローズアップ しょうが

しょうがには、血液の流れを良くして体を温めたり、胃腸機能を整えて吐き気を抑える作用などがあります。多すぎると、刺激が強くなり、胃に負担をかけることもあるので、量は調節して下さい。

●材料(1杯分)

- ・しょうが.....1かけ
- ・お湯.....150ml
- ・ハチミツ.....お好みで

お好みで、ハチミツを黒砂糖や水あめに変えても良いでしょう。

●作り方

- ①しょうがをすりおろし、おろし汁をカップに入れて、お湯を注ぎます。
- ②ハチミツを加えてよくかき混ぜれば、できあがり。