

冬の健康管理 「風邪に負けないで元気に過ごすために・・・」

風邪をひく原因の8～9割は、ウイルスによる感染です！

覚えがありませんか？

風邪をひきやすいシチュエーション

寒さや乾燥が厳しくなるにつれ、インフルエンザ、ノロウイルスなどさまざまな感染症が増加します。喉の痛みが始まり、咳や鼻汁・鼻づまりなど呼吸器症状を引き起こす風邪も放置しておくと症状が悪化して寝込んでしまう事もあります。

風邪に負けない！ 予防のポイント

《喉のケア》

外から帰ってきたときや特に人ごみの多い場所に出かけた後は、こまめに「うがい」し、病原体やほこりなどの異物を外に出してしまいましょう。この時に「手洗い」も忘れずに行ないましょう。

上気道に風邪のウイルスが付着した時は、喉が炎症を起こし痛みがでできます。鼻詰まりや咳、痰などの症状に移行する場合もあり、痰が白っぽくなってきたらウイルスが気管支に広がり始めたサインです。悪化しないよう受診などの対応が必要です。

風邪ウイルスに負けないポイントは...

ポイント1 免疫力を下げない

ポイント2 ウイルスの侵入を防ぐ

《保湿保温》

喉が乾燥すると細菌やウイルスに感染しやすくなってしまいます。室内湿度は40～50%を目指して加湿し、マスクの装着はウイルスや細菌などの侵入予防および喉の保湿(乾燥のケア)として有効です。マフラーやストール、ネックウォーマーなどで首や喉を温めても効果があります。体温が1℃上がるだけで免疫は約30%アップするともいわれています。

ウイルスの侵入を防ぐために効果的なこと

うがい・手洗い

マスク

《免疫力を高める食事》

- * ビタミンA : 喉や鼻などの粘膜を保護する働き。
うなぎ、チーズ、にんじん、カボチャ(緑黄色野菜)
- * たんぱく質: 基礎体力をつけるために必要。
魚介類・肉類・大豆製品・卵・乳製品など。
- * ビタミンC : 免疫の活性化に関係がある栄養素。
キウイ、いちご、柿、レモンなど。
- * その他 : にんにく、生姜、白菜、ヨーグルトなど。

免疫力を維持するために効果的なこと

栄養バランスのとれた食事

体を冷やさず、温める

十分な睡眠・休養

湿度を保つ(乾燥させない)

「十分な睡眠」「休養」をとることも忘れずに！