



11月に入り、日に日に寒さが増してくる今日この頃です。今年も風邪の流行する季節がやってきました。体調管理に気を付けていても、風邪をひいてしまったという方が多いのではないのでしょうか。今回は風邪の「原因」と「予防」についてご紹介します。

○風邪の原因



風邪とは、上気道(鼻やのど)が微生物に感染することによって起こります。原因微生物の80~90%がウイルスです。風邪ウイルスの数は200種類以上といわれており、どのウイルスが原因で起こったのかを特定することは困難です。同じウイルスでもいくつもの型があり、それが年々変異するため、一度感染したウイルスに免疫ができたとしても、次々に新しいウイルスに感染して繰り返し風邪をひいてしまうのです。

○風邪を予防するために



温度・湿度のコントロール

空気が乾燥すると、鼻やのどの粘膜が乾燥して体の防御機能が低下し、ウイルスに感染しやすくなります。また、体が冷えると、血液循環が悪くなり繊毛運動が弱って、ウイルスが侵入しやすくなります。室内の温度や湿度を適度に保って、感染しにくい環境を整えましょう。



十分な栄養と適度な運動

偏食を避け、バランスよく栄養をとることが大切です。風邪の予防効果を高めるためには、体の免疫システムに欠かせないビタミンC、鼻やのどの粘膜を保護する働きのあるビタミンAを多くとることがポイントです。また、基礎体力をつけ抵抗力を高めるたんぱく質を積極的に取るよう心掛けましょう。そして、ウォーキングや水泳、ヨガなどの適度な運動で風邪に負けない体力をつけ、免疫力を高めることも大切です。

<ビタミンCを多く含む食べ物>

イチゴ、みかん、キウイフルーツ、フロccoliリー、ほうれん草、イモ類など



<ビタミンAを多く含む食べ物>

ほうれん草、人参、カボチャなどの緑黄色野菜、うなぎ、チーズなど



<たんぱく質を多く含む食べ物>

魚介類・卵・肉類・卵・大豆製品・乳製品など



薄着の習慣をつくる

厚着の習慣は体温調節の能力を低下させ、抵抗力を弱めてしまいます。なるべく薄着にして気温の変化に皮膚や粘膜が順応できるよう鍛えましょう。寒い時期に極端な薄着をするのではなく、温度差の大きい屋外と室内の気温に合わせて、こまめに衣服の脱ぎ着をすることを心がけましょう。



手洗い・うがいをする

どんなに気を付けていても私たちは毎日色々なものに触れていて、想像以上にたくさんの細菌などの微生物に汚染されています。「手洗い」「うがい」は、風邪やインフルエンザの他にも様々な感染症を予防するために効果的です。

のどぬ〜る めれマスク



高密度のフィルター機能で空気中のウイルス飛沫・花粉を99%カットします。また、ぬれフィルター中の水分が呼吸によって蒸気となり、スチーム効果で約10時間のどをうるおします。

〜 今月の担当は倉永です〜



全国の処方箋を受け付けます
お気軽にご相談ください

きりん薬局原田店

球磨郡多良木町多良木2899

TEL 42-6900

FAX 42-6910

