



風邪予防

寒くなってきて、空気が乾燥してくると風邪をひく人が増え始めます。風邪の多くはウイルス感染によって人から人へうつります。風邪をひきおこすウイルスは 200 種類以上もあるので、感染するウイルスの種類が異なるたびに風邪をひくことも少なくありません。風邪予防にはウイルスにさらされないこと、ウイルスに負けない抵抗力をつけることが大切です。今回は、風邪予防のために普段どのようなことに気をつけて生活すればよいのかを紹介していきます。



基本は 手洗い・うがい・マスク

ウイルスや菌は手についただけでは感染しません。手洗い・うがい・マスクでウイルスの侵入を防ぎましょう。

マスクで鼻や口からの感染を予防していても、喉や口内にウイルス等が付着していることもあるので、外出先から帰ったら手洗い・うがいを忘れずにしましょう。

◎手の洗い方

- ① 流水で洗う部分を濡らす
- ② 石鹸を手のひらにとる
- ③ 手のひらと手の甲を洗う
- ④ 指先、指の間、爪もよく洗う
- ⑤ 親指と手首も忘れずに洗う
- ⑥ 流水で洗い流す
- ⑦ ペーパータオルなどでふく



◎咳エチケットでウイルスの拡散を防ぎましょう

- ・咳やくしゃみが出るときは、マスクを着用する。
- ・マスクをしていない時に咳やくしゃみをする際には、ティッシュで口と鼻を覆う。使ったティッシュはすぐゴミに捨てる。
- ・周りの人から離れたり、人のいない方に顔を向ける。
- ・口を押さえた手や腕を洗う。手を洗う前に不必要に周囲に触れないようにする。



バランスの良い食事

忙しいと栄養バランスが偏りがちになってしまいますが、免疫力をつけるためにも偏食を避け、バランスよく栄養をとるようにしましょう。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と体のエネルギー生産に必要なビタミン B1、鼻や喉の粘膜を強化する働きのあるビタミン B2、B6 を多くとることがポイントです。アミノ酸の豊富な動物性タンパク質を食事に取り入れるのも効果的です。

○風邪の回復を助ける食材

食材	成分	期待される作用
パセリ、みかん、レモン、イチゴ	ビタミンC	ウイルスを攻撃し、白血球の働きを強化して免疫力を高める
人參、モロヘイヤ、ほうれん草、春菊	β カロテン (ビタミンA)	粘膜や皮膚を強化し、白血球の働きを活性化させる
緑茶、赤ワイン、コーヒー、ココア	ポリフェノール	白血球の働きを高め、助ける
レバー、鰹・鯖などの青魚	ビタミン B2・B6	皮膚や粘膜の材料となる
きのこ類	β グルカン	白血球の働きを活性化
キャベツ、白菜、大根、ブロッコリー	インドール類など	白血球の働きを活性化
豚肉、にんにく、豆腐などの大豆製品	ビタミンB1	体のだるさや疲労感を回復
卵、牛乳、肉類、魚類	タンパク質	免疫細胞の材料となり、体力を回復

適度な温度と湿度

ウイルスは低温、低湿度に強い性質があります。気温が下がり、空気が乾燥する冬は、ウイルスや細菌の活動が活発になり、風邪をひきやすくなります。体を暖かくしたり、加湿器を使うなどして乾燥しないようにしましょう。

また、喉の潤いを保つことは、ウイルスを追い出そうとする線毛運動の活性化に効果的です。こまめな水分補給やのど飴などで潤しましょう。



※ウォーキングや水泳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！

(health クリック / Meron-あなたの町のくすり屋さん- /

全国健康保険協会 参照)

オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555



オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はバックナンバーも含めホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>