

# この一年を健やかに。 今年こそ風邪をひかない！



今年も一年、健康に過ごしたいものです。そのための健康対策はいろいろありますが、まずは風邪対策から始めましょう。手ごわいウイルスから身を守るには口頃からの予防がポイントです。今年こそ、つらい風邪やインフルエンザでダウンすることなく、一年間を元気に乗り切ってください。

スによる風邪は「インフルエンザ」「流行性感冒」などと呼ばれています。

## ■風邪をひきやすいタイミング

冬になると風邪が流行しますが、これは風邪の原因になるウイルスが低温低湿の環境を好むからです。気温が低く乾燥する冬は、ウイルスにとって



まさに居心地のよい環境なのです。季節の変わり目に風邪をひきやすくなるのは、気候の変化に体がついていけず、免疫力が低下するためです。

週末や休日など、ホッと気を抜いたときに風邪をひくのは、緊張感が続いている平日に比べ、休日は緊張感が解けて免疫力が低下するからです。



なります。十分な睡眠で心身をしっかりと休ませましょう。  
**● 極端な厚着や薄着を避ける**  
極端な厚着は冷え

た外気との温度差に対する抵抗力がつかず、免疫力を低下させてしまいます。逆に極端な薄着は、自律神経のバランスを崩して体温調節機能を低下させます。脱ぎ着しやすい衣服で、快適な状態に調整するようにしましょう。

## ● 適度な運動をする

血行が悪くなると粘膜の抵抗力が低下します。特に冬は体を動かさなくなりがちですから、散歩やストレッチなど軽い運動を心がけるようにしましょう。



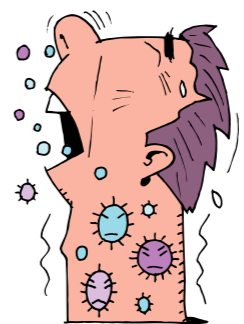
ビタミンC、皮膚や粘膜を乾燥から守るビタミンEです。これらの栄養素を多く含む小松菜、ほうれん草、カボチャ、ブロッコリー、にんじん、春菊、ニラなどを毎

## ● ミネラルをこまめに摂る

回の食事でこまめに摂るようにしましょう。カルシウム、鉄、亜鉛などのミネラルは、免疫力の維持に欠かせません。ちりめんじゃこ、ゴマ、海苔、干しえびは、多種類のミネラルが摂れるのでおすすめです。



「風邪」って、どんな病気？  
「風邪」は、ウイルスや細菌などの病原体が、のどや鼻の粘膜から体内に侵入して増殖し発症する、くしゃみや鼻水、せき、のどの痛み、発熱、関節痛などの症状の総称で、正式には「風邪症候群」といわれています。  
風邪は大きく二つの種類に分かれ、一般的な風邪は「普通感冒」、感染力が強いウイル



また、朝起きたときに「風邪をひいたかな」と感じる人が多いと思いますが、これは睡眠中に唾液の分泌が減り、口やのどの粘膜が乾燥してウイルスが侵入しやすい状態になるからです。つまり、睡眠中は風邪をひきやすい状態になるので、寝室の乾燥には注意しましょう。

## ■風邪対策1 生活習慣を見直して抵抗力をつける



体内に侵入しようとするウイルスを撃退できるのも、侵入したウイルスの増殖を防ぐことができるのも、体に備わった免疫力だけ。日頃の生活習慣を見直して、抵抗力(免疫力)を高めておきましょう。  
**● 十分な睡眠をとる**  
睡眠不足が続くと、のどや鼻の粘膜に備わったバリア機能が低下して、ウイルスが侵入しやすくなる

## ● うがい・手洗いの習慣化



帰宅時には石けんを使って手を洗い、うがいもしっかりしましょう。就寝前のうがいを習慣化して、睡眠時ののどの乾燥を防ぐこともおすすめです。

## ■風邪対策2 毎日の食事で体の内側からガード



風邪を寄せ付けない丈夫な体づくりの基本は、なんといっても毎日の食事。食事に気を配ることで免疫力を高めることができます。  
**● ビタミンA・C・Eをこまめに摂る**  
風邪予防に役立つ代表的な栄養素は、粘膜を強化するビタミンA、免疫細胞の働きを活性化する

## ■風邪対策3 保湿でウイルスを活動させない



ウイルスは高温多湿に弱いので、加湿器などを使って部屋の湿度を50%以上に保ちましょう。ただし、加湿器が清潔でないと、蒸気とともにウイルスを部屋中にまき散らすことになりかねないので注意してください。また、外出の際はマスクを着用して、口元を温めながら湿度を高く保つようにしましょう。

それでも風邪をひいてしまったら、ひき始めの対処が重要です。早めに薬局などで薬剤師に相談するか、かかりつけの医師に相談しましょう。風邪予防の基本は免疫力を高めることなので、他の病気の予防にもつながります。この機会に、ぜひ取り組んでみてください。