

お役立ち医療情報

第8話 風邪は「予防にまさる治療なし」

本格的な寒さ到来とともに風邪をひく方も増えています。
風邪は早めの対応が病気を悪化させない一番の方法です。

■免疫力を高める

身体の免疫力が低下している時、風邪をひきやすい、又は悪化させやすい状態です。疲れがとれない、身体がだるい・・・などは免疫力が低下しているひとつの目安です。



- **バランスの取れた食生活**
1日3回規則正しく食事を取る、そして栄養バランスを考えた食事が大切です。
- **適度な運動をする**
運動すると体内にアドレナリンが放出されT/Bリンパ球が活性化し免疫力が高まります。
- **ストレスを溜めない**
ストレスは自律神経を乱し免疫力を低下させます。

■ウイルスに対する工夫をする

風邪の原因となるウイルスに感染しない為の対策を実行しましょう。

● うがいと手洗いは習慣に

ウイルスは空気中や多くの人が触れる物などあらゆるところに存在します。そして鼻や喉に侵入します。ですから、外から帰ったら石鹸での手洗いやうがいが効果的です。

● 室内の湿度を保ちましょう

ウイルスは寒さと乾燥が大好き！とくに冬の室内は暖房などで乾燥するので、湿度を保つ事が必要。寝る時にはマスクが効果的です。



■風邪かな？と思ったら

休養と栄養と水分補給

早めに休養を取ることがベストです。仕事が休めないなどでも、睡眠を十分にとるなどを心がけましょう。部屋を十分に暖かくして眠りましょう。但し、発熱している場合は、氷や冷却グッズで冷やす方が効果的。発熱すると体力を消耗するのでわきの下や首を冷やしてあげましょう。また、栄養を十分に取る事が体力の回復を助けます。食べられるうちは普通に食事を取りましょう。うどんやおかゆは嚙まずに食べてしまう傾向があるので気をつけて食べましょう。加えて水分の補給を心がけて下さい。代謝がうながされ風邪の回復が早まります。1日最低、1.5l、イオン飲料などがお勧めです。



■初期の風邪には

市販薬を服用

初期の風邪には市販の薬も効果的です。はっきりとした症状が出ないうちに総合感冒薬を服用すると回復が早いです。症状が出てしまっている場合には、それぞれの症状にあった薬を選んで合わせて飲むと効果的です。但し、大切なのは説明書通りに量や頻度を守って飲む事が大切です。薬を合わせて飲む場合には薬剤師に相談の上、正しく服用しましょう。



以上、このように風邪は、ひきはじめに対応する事がとても重要です。
それと普段からの予防が一番重要なのです。
予防する事によりこの冬の風邪を乗り切りましょう。