



マリン健康通信 H22年度 第4号

～季節の変わり目、風邪に負けないために～

夏が終わり、日に日に涼しくなって今年も風邪の季節がやってきますね。風邪は健康な人でも年に5～6回はひくとされている位、誰もがなりやすい病気です。今回は私達にとって一番身近な病気である風邪についてのお話です。

なぜ風邪をひくのか？

風邪をひく原因のほとんどは風邪ウイルスによるものです。湿度の低い状態を好み、空気が乾燥している時期は私達の周りに沢山浮遊しています。現在風邪を引き起こすウイルスは約200種類ほど確認されています。

感染している人の咳やくしゃみからでも簡単にうつるため、人が集まる学校や会社などでは油断できません。また栄養不足や過労、睡眠不足などの状態では、ウイルスに対する抵抗力が弱まっているため感染しやすくなります。

それでは自分の免疫力をチェックしてみましょう。思い当たることに○をつけてみてください。

免疫力の低下をセルフチェック。こんな症状は見過ごさないで！

1. 運動不足、運動嫌い
2. 風邪をひきやすい
3. ストレスを感じる
4. アルコールをよく飲む
5. 曇うつなことが多くなった
6. 脂肪の多い食べ物をよく食べる
7. アレルギーを持っている
8. 肌が荒れる

- が0～1…免疫力の低下に気をつけましょう。
- が2～4…免疫力の低下を見逃さないようにしましょう。
- が5つ以上…免疫力の低下の可能性がります。



免疫力のチェック結果はどうでしたか？免疫力が低下していると風邪をひきやすくなってしまいます。次は具体的な風邪の予防法を紹介します。

風邪の予防法6原則

十分な睡眠

夜寝ている間に免疫力を高めるリンパ球が増えると言われています。睡眠時にはテレビや部屋の明かりを消して、睡眠の質を良くするよう心がけましょう。また、睡眠時の温度や湿度にも気をつけましょう。

バランスのとれた食事

風邪予防の栄養素は、鼻やのどの粘膜を強くするビタミンAや、免疫力を強化するビタミンC、体の掃除役と言われている食物繊維、免疫物質を作るたんぱく質をバランスよく取りましょう。

有酸素運動

ウォーキングなどの有酸素運動は血行が良くなり、体を温める能力をつけることができます。

ストレスの解消

ストレスがたまると自律神経を弱め、免疫力、抵抗力が低下します。体に余計なストレスを与えない生活をしましょう。

うがい、手洗いをする

手には意外と沢山の菌がついています。外出後や食事の前に手やのどにいる菌を洗い流しましょう。うがいは寝る前にも行うと効果的です。



気温の差や室内の乾燥に注意

風邪のウイルスは乾燥を好み湿度に弱いものがほとんどです。加湿器などを利用して湿度はやや高め（50～70％）に保つといいでしょう。

出来ることから取り組んで風邪を予防しましょう。しかし、いくら予防をしても風邪をひいてしまうことがありますよね。次は風邪をひいてしまった時の対処法を紹介します。

症状別の対処法

安静第一

風邪のケアの原則は安静です。早く寝て睡眠を十分取るよう心がけましょう。また、熱が無い時はお風呂に入って構いません。お風呂で体を温めると、ウイルスの増殖を抑え、のどに湿気を与えてウイルスの定着を防ぐと考えられています。しかし熱がある時は、体力が消耗しており脱水状態にもなりやすいので、入浴は控えるようにしましょう。

局所ではなく全身を温める

体が温まると気道の粘膜の分泌が良くなり、たまったタンや鼻水が出やすくなります。足やおなかなどを温めると良いとも言われますが局所を温めるとそこから熱が伝わってしまって、かえって熱を上げてしまう原因になってしまいます。

のどが痛い時は

うがい薬の他に温かい紅茶やお茶などでのうがいもお勧めです。お茶に含まれているカテキンという成分には殺菌作用があります。ただし、むやみにうがいをやりすぎはいけません。のどを保護している粘膜や唾液まで排除してしまうので、1日5～6回が適当です。



熱がでたときは

高熱がでた時、汗をかいて熱を下げようとする人がいますが、体力がなければ逆効果になります。発汗で体力を消耗して脱水状態になってしまうからです。そんな時は首の付け根、脇の下、足の付け根などの大きな血管が通っている所を冷やすと体に負担をかけることなく熱を冷ますことができます。体温が1度上がると基礎代謝量が13%も増えてエネルギーを消耗します。しっかりと食べて失ったエネルギーと水分を補いましょう。

最後に風邪の時にオススメの食べ物を紹介します。

風邪のひき始めに…梅しょう番茶



梅には解熱作用があります。

梅干しを黒焼きしたものは昔から咳止めや解熱に使用されてきました。

材料：梅干し1個、しょうゆ 大さじ1、生姜汁 2滴、番茶 茶碗に1杯

- 作り方：1. 水から茶葉を入れて沸騰させ、10分～20分位弱火で煎じます**
2. 茶碗の中に種を取った梅干しを入れてつぶし、しょうゆを入れて混ぜます。
3. 生姜汁を入れて熱いうちに飲みましょう。

痛んだ粘膜を修復…レンコン汁



レンコンにはビタミンCが多く含まれ風邪の初期に良いです。
痛んだ粘膜を修復してくれ、咳止めの効果もあります。熱があらひのどが渴く時にも良いです。

作り方：レンコンを皮ごとすりおろしてしぼります。そこに、はちみつとお湯をお好みで加えたら温かいうちに飲みましょう。

汗を出して熱を下げる…ねぎスープ



ねぎには体を温める効果があります。ねぎの辛みに発汗作用があり、香り成分の硫化アリルにも発汗作用があります。

- 作り方：1. ねぎの白い部分を細かくきざんで鍋に入れ、味噌大さじ1を加えます。
2. 適量のお湯を注いでよくかきませ、沸騰させ熱いうちに飲みましょう。

日ごろから風邪を予防する生活を心がけ、風邪に負けないで楽しい冬を過ごしましょう。