



保健師 吉田 洋子です。

『冬の風邪予防』

あけましておめでとうございます。今年も寒い冬が来ましたが、体調を崩していませんか?乾燥するこの時期は、**風邪やインフルエンザなどがはやり、体調を壊しやすい時期**です。**体調管理には十分気をつけた方がいい**ですね。

今回は、冬の風邪予防についてのお話です。

①とにかく手洗いとうがい!

やっぱり基本は、「手洗い」「うがい」ですね。手やのどの粘膜についたウイルスを洗い流します。手洗いはなるべく**30秒**行いましょう。うがいはもちろん水でもいいですが、**お茶**でも効果的。お茶に含まれる**カテキン**という成分には**強い殺菌効果**があります。

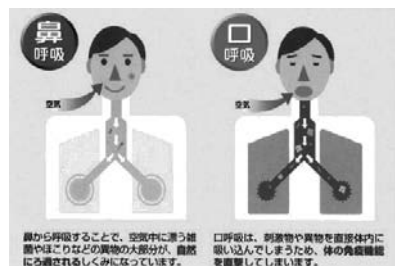


②お部屋の湿度に気をつけて!

普段は喉や鼻の粘膜が風邪やウイルスの侵入・感染を防いでくれています。これらの粘膜が乾燥すると、粘膜の防御機能が低下し、ウイルスに感染しやすくなってしまいます。**お部屋の湿度は大体50%～70%**がよいとされています。また、**水分補給**をして身体を潤し、乾燥させないことも大切です。

③風邪にも負けない栄養管理

細菌やウイルスと戦うための免疫物質のもとになる**タンパク質**、ウイルスの侵入を防ぐ役目がある**ビタミンA・C・E**などをとることが大事です。



④口呼吸は避けて鼻呼吸!

鼻にはウイルスを感知し、ウイルスと戦うための免疫物質の増加を促す信号をリンパ節に発信する部分があるそうです。口呼吸の場合、そこを通過しないため、風邪にかかりやすいと言われています。**口呼吸は避けて鼻呼吸を。**

⑤たっぷり寝る!

人は体力が低下してきて免疫力が落ちてくると風邪にかかりやすくなります。睡眠不足だと疲れが十分にとれず体力の低下を招きます。

体力をしっかり維持し、免疫力を高め風邪に負けない身体をつくりましょう。



今年もインフルエンザが少しずつ流行ってきているようです。体調管理に十分気をつけ風邪やインフルエンザに負けないようにしたいですね。

