ピュアタウン通信 No.016

寒い時期の体調管理～風邪・インフルエンザ編～

風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは現在２００種類ほど確認されていますが、ほとんどのウイルスが『寒さ』や『乾燥』を好みます。気温が下がり空気が乾燥しているこの時期は、ウイルスにとっては繁殖しやすい時期なのです。さらに空気が乾燥すると、口や鼻の粘膜が炎症をおこしやすくなります。口や鼻の粘膜はウイルスや菌が体内に入るのを防ぐフィルターの役目をしますので、粘膜が炎症をおこすことにより風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

風邪やインフルエンザにかからないためには？

◎ **帰宅した際は手洗いうがいを心がけましょう**

手洗いは接触による感染を、うがいは喉の乾燥を防ぎます。

◎ **室内が乾燥しないように加湿器などで室内の保湿をしましょう**

乾燥しているとウイルスが繁殖しやすいだけではなく、空気中に長時間漂いますので、加湿器などで室内の適度な湿度（５０～６０％）を保ちましょう。

◎ **栄養と休養を十分とりましょう**

疲れやストレスなどで体の抵抗力が弱っているときは、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。　抵抗力を高めるためにビタミンＡ・Ｃ・Ｅを摂りましょう。

◎ **流行期間はなるべく人混みを避けましょう**

人の多いところに出掛けるときは、マスクをするなどの対策をとりましょう。

◎ **極端な厚着、薄着をしない**

あまり厚木をしていると、寒さに対する抵抗力がつきません。といって、無理な薄着は逆効果。

風邪は「万病の元」とは？

感染すると体の抵抗力が弱くなり、他の病原体の進入を受けやすくなり、さまざまな病気を併発する恐れがでてくるといこと。
特にお子様や年配の方、持病をお持ちの方は思い病気に発展することもあり、注意。

子供は風邪をひきやすい？

ヒトは感染を繰り返し、その細菌やウイルスに対する抵抗を身につけていきます（獲得免疫）。
子供はまだ感染の経験がすくなく免疫のコレクションが少ないため風邪も引きやすいですが、同時に将来の免疫を獲得しているのです。

風邪のときにお風呂はＮＧ？

インフルエンザで高熱の時以外は問題なし。お風呂上りは湯冷めしないことと、水分補給を。

コタツで寝ると風邪を引く？

睡眠中は体温が低くなりますが、コタツは一晩中体温よりも高い熱を出し続けるため、体にとってストレスになり体調が崩れます。

汗をかくと早く治る？

無理に汗をかくことは体力の消耗から症状を悪化させてしまいます。汗をかいた後は体が冷えないようにふきとり、こまめに着替えることを忘れないでください。

湯冷めをすると風邪をひく？

お風呂上りには体温は急激に低下し、冷えることで神経が刺激され粘膜に炎症が起こります。
炎症が起きている粘膜はウイルスに対する抵抗力も弱く、神経の刺激は免疫の働きを弱めることが知られています。