

ふたば壁新聞

VOL.5

2005.11.25

編集・発行 ふたば薬局

風邪ってどんな病気？

「風邪」と呼んでいる病気の正式な病名は「風邪症候群」で、「普通感冒」、「インフルエンザ（流行性感冒）」、「咽頭炎」、「気管支炎」など、おもに上気道（空気の通り道）の急性の炎症を指します。風邪症候群の原因の80～90%はウイルスの感染。そのほかに、アレルギー、細菌感染などが上げられます。

普通感冒の症状は？

普通感冒とは「鼻風邪」や「のど風邪」のことで、潜伏期間はおよそ5～6日。ウイルスによって引き起こされます。症状としては、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、喉のいがらっぽさなど、鼻や喉の粘膜の異常が顕著にみられます。鼻水は症状が進むにつれて、サラサラした「水様」から粘り気のある「粘性性」へと移行します。発熱はあっても微熱程度で、頭痛や全身倦怠感など全身症状があっても軽いのが特徴です。

風邪の予防と対策

ポイント1 手洗いうがいは十分に

外出から帰った後は、特に手洗い・うがいを励行しましょう。殺菌作用のあるハンドソープを利用すると良いでしょう。風邪のウイルスの感染の大半が空気感染ではなく、衣類や持ち物についたウイルスを手で触り、その手から感染するパターンの防止対策です。

ポイント2 規則正しい食事と休息を

寝不足・過労・栄養不足・生活の乱れがストレスとなって、気がついた時には・・・「ハ、ハ、ハークション！！」

食事・睡眠・仕事といった毎日の生活リズムをなるべく規則正しく守ることが、風邪の予防につながります。

ポイント3 温かくして、早めに「おやすみ」

風邪の治療は、安静にして体の回復力を高めるのが基本。特に熱がある時は、できるだけ休養をとります。引き始めは温かくして、入浴は控え、早めに就寝して睡眠を十分にとりましょう。（普段より1時間30分は多くとる）ゆっくりと横になり、少し良くなったからといってウロウロしないことをお勧めします。室温は18～20℃に。加湿器で乾燥を防ぎ、時々換気を。夜明けの急激な気温の低下が咳を誘発するので、室温を保つ工夫が必要です。電気ストーブは特に部屋を乾燥させるので注意してください。暖房を効かせ過ぎて部屋の空気を乾燥させてしまい、喉を弱らせてしまいます。汗をかいたら肌着をとりかえて体を冷やさないようにしましょう。厚着をすると、逆に疲れの原因になったり汗をかきやすくなります。

ポイント4 消化がよく、水分の多いメニューを

風邪をひいたら、消化がよく、水分が多く、温かい食品を摂るのがおすすめです。



温かく、水分の多い食品を

番茶・熱いレモンティー・葛湯・粥・スープ・牛乳・パン粥などがお勧めです。発汗を促し、失われた水分を補給し、痰を切る効果があります。イオン飲料などでの水分補給が理想的なのですが、他に味が薄味の野菜スープやビタミンCが豊富な果物を摂るのも効果的です。お粥や煮込みうどんには野菜や卵を入れて栄養を補給し、生姜を加えると体が温まります。

ビタミンCを補給

ビタミンCは風邪ウイルスが細胞内に侵入するのを防いで体の免疫力を高める働きがあります。緑黄色野菜や果物、イモ類に豊富に含まれています（トマト・柑橘類・アセロラ・ブロッコリーなど）。2～3時間で尿に排泄されてしまうので、こまめに摂るようにしましょう。市販のビタミンCのサプリメントを摂るのも良いでしょう。



風邪のひきははじめには・・・

生姜の葛湯

- 1、熱湯でくず粉を溶いて葛湯を作る。
- 2、生姜汁を入れる
- 3、ハチミツか砂糖で甘くする。

みかんの丸焼き

- 1、みかんを丸ごと皮が黒くなるまでじっくり焼く。
- 2、熱いうちに実を食べる（ヤケドに注意！）