

風邪を予防しよう

■ 風邪の症状

風邪の多くは、のどの痛み、鼻水、くしゃみや咳などの症状が中心です。発熱もインフルエンザ程ではありませんが見られます。



風邪ウイルスには、アデノ、ライノ、エンテロウイルスなど様々にいます。

■ 風邪の予防には

① 外出後の手洗い・うがい

うがいや手洗いはのどの粘膜や手指など身体に付着したウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、感染予防の基本です。外出先から帰宅した際は、こまめに

うがい・手洗いをしましょう。



② 適度な温度・湿度を保つ

適度な室温は18～20℃。身体を冷やすと免疫力が低下し風邪を引きやすくなりますので注意しましょう。

そして、**重要なのが湿度**です。湿度50%以上になるとウイルスの生存率が下がります。したがって、それより少し高い60～80%をキープしましょう。



③ 人混みや繁華街への外出を控え、やむを得ず外出する際はマスクを着用する

特に疲労気味、睡眠不足の人は、人混みや繁華街への外出は控えましょう。人混みに入る可能性がある場合には、**マスクを着用**するようにしましょう。



④ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

からだの抵抗力を高めるために**十分な休養とバランスのとれた栄養摂取**を日頃から心がけましょう。理想の睡眠時間は1日7～8時間とされています。



睡眠

風邪、インフルエンザの予防と治療に効く食べ物 ●

春菊(食べる風邪薬)

風邪対策に必要なカロチンやビタミンCがたっぷり。独特の香りの成分が胃腸の働きをよくし、痰の除去やせきを鎮める働きがあり、まさに風邪にうってつけの食べ物です。春菊、ねぎを入れた熱いみそ汁を飲んで、温かくして寝ると身体があたたまり、初期の風邪に効果があります。

ショウガ(咳と痰きり)

ショウガ湯は、風邪のひき始めに飲むと良いと言われています。風邪をひくと体内の新陳代謝がにぶりますが、生姜の成分には新陳代謝を活発にし、ホルモンや自律神経などの神経系統を正常にする強力な働きを持っています。風邪の時にしょうが湯や生姜酒を飲用すると、発汗作用が促進され、体を芯から温かくするので、風邪に効果があるのです。

たまご(消化がよく栄養豊富)

風邪のひき始めに卵酒を飲むと、体が温まり、眠っている間に、卵白に含まれる細菌溶解性酵素が働いて風邪が治ります。

たまねぎ(体を温める)

玉ねぎを細かく刻んで、薄味の汁の実にし、熱したものにおろした生姜を混ぜて飲みます。発汗を促し、熱を下げる発汗療法により風邪を治します。

椎茸・マッシュルーム(きのこ類)

椎茸は血行を良くし、新陳代謝を盛んにするのでカゼを早く治します。椎茸にはがんの発生・進行を抑える作用や、風邪などのウイルス性の病気に対して抵抗力をつける作用があるとされており、ウイルスの増殖を抑制し、風邪を予防し治す働きがあります。またインフルエンザウイルスの増殖を阻止する成分も含まれているので、風邪・インフルエンザのウイルスに負けない身体となります。風邪をひいた場合には、長時間とろ火で煎じた干し椎茸を飲むと良いでしょう。

ねぎ(頭痛・鼻づまり)

ねぎの白根をきざんで、生味噌、しょうがのすりおろしを加え、熱湯で溶かして熱いうちに飲むと、風邪による頭痛や鼻づまりに効きます。早めに布団をかぶって寝ると、汗が出て熱を取ります。

せり(解熱作用)

せりには解熱作用があり、風邪の時にはせりを刻んだものに、削り節を加えたもので醤油をつくり、温めてから熱いうちに飲んで養生すると、汗が出て熱も下がります。

みかん(咳と痰を止める)

みかんの皮を干した陳皮には、消化を助け、痰を溶かす働きがあるといわれ、咳をとめる効果もあるといわれます。これは、体を内部からあたため、体温の下がるのを防ぐからです。

ニラ : 胃腸が弱った時に

大根 : のどの痛みや咳に

うめ : 解熱作用

くず(葛根湯) : 風邪のひきはじめに

なし・リンゴ : 熱による喉の渴きを癒す

シソ : 寒気や熱に効果的

キンカン : のどに良い

かぜの時の基本は、からだをあたためる食べ物、良質のタンパク質と抵抗力を高めるビタミンA・Cが風邪の特効薬です。

