

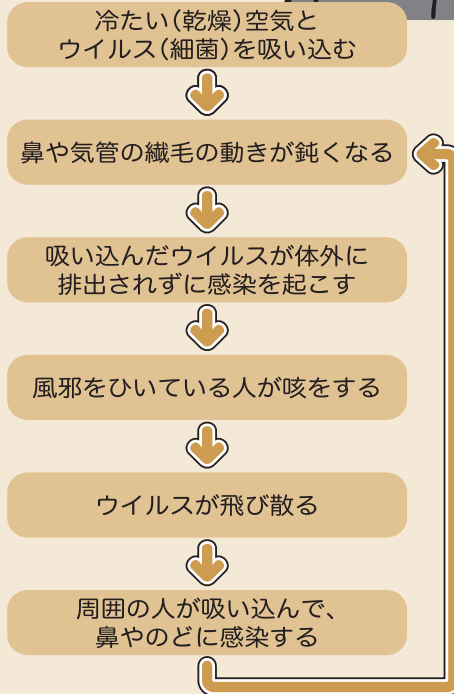
人はなぜ風邪をひくの？

Vol. 7
Medical life advice

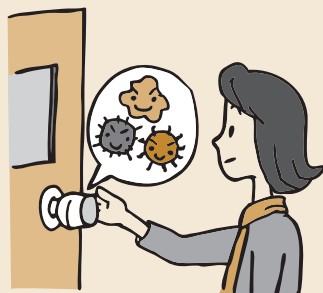
松本醫院
院長 松本英彦

また、ウイルス(細菌)以外にも環境(寒さ・乾燥)や水分不足、栄養低下、疲労、睡眠不足、ストレス、運動不足なども発症の原因です。

まず私たちが風邪をひく機序について考えてみましょう。



これは飛沫(空気)感染と呼ばれるもので風邪が広がる代表的な感染経路ですが、さらに接触感染もあります。つまり風邪をひいている人がウイルスのついた手でトイレなどのドアのノブをつかみ、その後他の人が同じノブを触った手で口を触ったり鼻をこすったりすると口や鼻にウイルスが付着するのです。



《生活習慣の乱れ》

- 疲れ ● 睡眠不足 ● ストレス
- 栄養バランスの悪化
- 運動不足



《外的要因》

- 寒さ ● 乾燥 ● ウイルス
- など



ところで夏なのに風邪をひくのはなぜでしょう？

最近の夏風邪は、オフィスのエアコンによる冷やしすぎが原因です。エアコンで空気が乾燥し、さらに外気温と室温の差が激しいので、体に負担がかかり抵抗力もダウン。防護策としてはエアコンの設定温度を上げる。それが無理ならオフィス用に上着や膝掛けを用意するなど、体温調節できるようにすること。まさに「エアコンを制した者は夏風邪も制す」なのです。今年は節電の夏です。エアコンを上手に使うって風邪をひかないようにしたいですね。

