

風邪の予防は？

Vol. **8**
Medical life advice

松本醫院
院長 松本英彦

風邪をひかないためには
まず予防です。



■十分な睡眠：

夜は免疫を高めるリンパ球が増えます。

■温度・湿度コントロール：風邪のウイルスは高温・多湿に弱い。エアコンだけでは乾燥が進む。冬は部屋を20～25度にし、むしろ湿度の方を上げた方がよい！

湿度が50%になると、ウイルスは約3%の生存率といわれています。

■バランスのとれた栄養：風邪を治すにはやはりビタミンCが必要です。

特に忘れがちなのが冬の水分補給。低温・乾燥はよくありません。

■マスク：ウイルスの侵入を約3割減らせます。咳やくしゃみで2～3メートル先まで、10万～200万個ものウイルスをまき散らすこととなります。

■手洗いとうがい：

人が集まる所には、当然ウイルスも集まっています。



■風邪を予防できる食べ物について
食べると体の芯から温まる食べ物！

一般的には、夏野菜は体を冷やし、冬野菜は体を温める、とされています。夏野菜は、水分が多く生で食べるものも多いため、夏の暑い時にほてった体を冷やしてくれる作用があります。一方、冬野菜の根菜類などには体を温める効果があります。

体を冷やす野菜：

トマト、レタス、キュウリ、ナスなど

体を温める野菜：

大根、カブ、ゴボウ、白菜など

<なぜ、野菜が体を温めるの？>

野菜に含まれるビタミンCやビタミンEは、冷え症に効果があります。さらにビタミンEは血行を良くする働きと、体内のホルモン分泌を調節する働きがあり、ビタミンCには、血液の主要な材料となる鉄分の吸収を促進し、毛細血管の機能を保持する働きがあります。冬野菜に限らず、ビタミンCを含む果物やビタミンEを含む穀物や豆なども体を温める食べ物です。

<ネギやショウガも忘れずに>

体を温める食材として、忘れてはならないのがネギやショウガなど。普段は薬味やスパイスとして活躍している食材ですが、血行を促進する効果があり、体を温めるのに優れています。

最後に風邪の疑問を2つ

■お風呂は入っても大丈夫？

熱が37.5度くらいまでならば入っても大丈夫です。ただしひき始めの時には40度ぐらいのやや高めのお風呂にサッと入る。汗や皮膚に付いた水分は身体を冷やしてしまうので、出たらすぐ身体をよくふくこと。頭は洗うと体が冷えやすいので、洗わないで我慢した方がよいが、「どうしても洗いたい」時には、早く乾かすことが大切なので、すぐドライヤーをかけよう！

もちろん高熱の時には、お風呂は厳禁！

■こたつで寝ると風邪をひく？

「風邪には冷やさないことが大切」となれば、一晩中温めてくれるこたつは良いようにも思えます。他にも電気カーペットや電気毛布などを使っている人もいるでしょう。しかし人間が熟睡するには、昼間よりも体温が下がっている時の方が眠りが深くなります。しかし、電気暖房器具は、体温よりも高い温度で温めるようにできているので、本人は眠れたつもりでも、実際には熟睡できていないため、身体は疲れてしまい風邪にかかりやすくなってしまいます。