



あなたの健康に役立つ情報をお届けします

ベスト・アドバイザー

風邪

カゼは万病のもと!

よく「風邪は万病のもと」といいますが、なぜそう言われるのでしょうか?風邪で体調を崩し、「様々な合併症を起こすから」とも「風邪のような初期症状の病気がたくさんあるから」など考え方は色々あります。どちらにしても風邪を引くと普段健康な人はもちろん、生活習慣病(糖尿病・心臓疾患や腎臓疾患など)を抱えている人にとっては重症化しやすくなるので甘くみてはいけません。そこで、今回は「かぜの予防法」と「食事面からの対処法」をご紹介しますと思います。

～カゼを引いてしまったら～

季節の変わり目などは体温の調節が上手にできず、油断していると体調を崩してしまいます。「なんとなく頭痛が続く、咳が出る」等の症状に心当たりがあったら、それは“カゼ”かもしれません。早めに予防策をとってカゼに負けない体づくりをしましょう。

■カゼの原因

カゼの主な原因はウイルスの感染です。季節の変わり目や乾燥した寒い時期にカゼを引きやすくなるのは、のどや鼻の粘膜の抵抗力が弱まったり、ウイルスが活発に活動するためです。普段健康な人でも、年に何回かはカゼのウイルスにおかされます。しかし、栄養状態がよく体力もあれば、そんなにひどくなることはありません。反対に、睡眠不足や過労、栄養不足などで体の抵抗力が弱まっていると、ウイルスに抵抗できずにカゼを引いてしまいます。

■カゼは予防が第一!

なんといっても、まずウイルスを体内に入れないようにすることが大切です。毎日のちょっとしたことに気をつけるだけで、カゼの予防は出来るのです。

カゼの予防法

手洗い

外から帰ったらまず手洗い。簡単なことですが、これを習慣にするのはなかなか難しいようです。夏場は食中毒予防にもなりますから、指と指の間や手首の方までしっかりと洗いましょう。



うがい

- 手洗いとあわせてうがいもしましょう。水道水・食塩水・うがい薬など、方法は好きなもので構いませんが、これも習慣にすることがポイントです。



栄養と睡眠

かぜを引きそうな感じがしたら、体を温めて栄養と睡眠を十分にとってください。

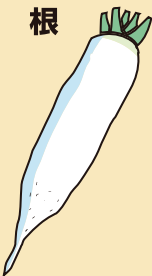

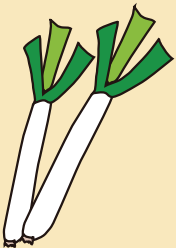
乾燥防止

● 秋から冬にかけての乾燥しやすい時期には、体の抵抗力も弱まってしまいます。室内に適度な潤いを保つ工夫を心掛けましょう。
● 加湿器や枕元にコップ一杯の水を置くなどするとよいでしょう。

ベスト・アドバイザー

～カゼを引いてしまったら?!～

カゼはあくまで引かないようにすることが大切ですが、それでも引いてしまった時は引きはじめの対処が肝心です。ひとくちに“カゼ”といっても、様々な症状がありますから、自己判断せずに早めにかかりつけのお医者さんに診てもらうことも大切です。そして、処方されたお薬はきちんと服用しましょう。1度飲んで調子が良くなったからといって、やめてしまう人もいますが、それでは菌が完全にはなくなり、ぶり返してしまうことが多いのです。また、食事もカゼを治すためには重要です。カゼを早く治す働きがあると言われている食べ物をいくつかご紹介しましょう。

大根 	栄養素	根にはビタミンC。葉にはビタミンAが豊富で、ほかにもカルシウムやナトリウム・リン・鉄などの諸成分を含む。
	パワー	ビタミン類がのどの粘膜を保護し、咳を止め、扁桃腺の炎症を抑える効果があると言われています。また、ビタミン・ミネラルが取れるので、かぜを引いていない時にもおすすめです。
	レシピ	皮付きのまま1cm角に切った大根を空き瓶いっぱいに入れ、はちみつを大根が軽くつかるくらいまでかけます。一晩か二晩ほど置いて、大根が浮いてきたら、上澄みをそのまま少しずつ飲みます。お湯などで割ってもOKです。
しょうが 	栄養素	生姜に含まれている辛味成分は、ジンゲロール・ショウガオール・ジンゲロンなど。ジンゲロンには強い殺菌力があります。
	パワー	「体を温める・発汗を促す・吐き気を抑える」等の働きがあるといわれています。血液の循環を良くしてくれるので、カゼのひき始めにおすすめで、鼻づまりにも効果的です。
	レシピ	生姜をすりおろし、一つまみ分の汁を湯のみに入れてお湯を注ぎ、刻みネギやはちみつ、黒砂糖などを加えて飲みます。
ねぎ 	栄養素	ビタミンB1の吸収率を高める硫化アリル。独特な臭気のもと、硫化アリルという成分が含まれているためです。これは他にタマネギやにんにくにも含まれています。また、ネギの青い部分にはビタミンAやCも含まれています。
	パワー	生姜と同じく体を温めて、発汗を促してくれます。また、意外なところでは、ねぎを常食すると、肩こりにも効果があると言われています。
	レシピ	みじん切りにしたネギやすりおろしたにんにくをスープの素でといたり、お湯を注いでしょうゆなどで味付けしたものを、熱いうちに飲みましょう。また、おみそ汁にたっぷりをねぎを入れるだけでも、体は温まります。