



健康人で行こう！ 風邪の“予防法”と “引いてしまった時のケア”



寒さが増す季節になると、気になるのが『風邪』ではありませんか？ 十分注意はしていても、いつの間にか風邪を引いてしまった… というのもよくありますよね。

そこで今回は「風邪の効果的な予防法」や「引いてしまった時のケア」など、いろいろまとめてご紹介させていただきます。ぜひご参考にいただき、この冬を乗り切りましょう！



Q1 風邪の予防法は？

それは「ウイルス」や「細菌」から徹底的に身を守ることです。そこで、しっかり身を守るための方法を皆さんにお知らせします。

マスクは風邪を引いていなくてもつけましょう！

ウイルスや細菌などの病原体は、鼻や口から体内に侵入します。ですから、風邪を引いていなくてもマスクをしっかりとつけて感染を予防しましょう。特に「不織布製のマスク」は、大半の風邪ウイルスをキャッチしてくれるためかなり効果的です。さらに、マスクをつけると口や鼻の中の湿度が保てるため、ウイルスが侵入した場合でも増殖しにくくなります。



帰宅したらすぐ着替えましょう！

ウイルスや細菌は衣服にもついて、数時間は感染力を持っています。ですから、ウイルスや細菌がついている可能性がある衣服は、帰宅後すぐに着替えるのが得策です。

うがいは念入りに行ないましょう！

うがいは最低“5回”を目安に行いましょう。のどちんこを洗うつもりで、のどの奥までしっかりとすすぎましょう。

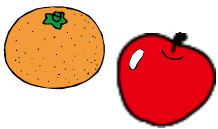


Q2 風邪を引いているときの食事は？

風邪を引いた時は、のどや鼻だけでなく全身が弱っています。また、胃腸の働きも悪くなるので

“おかゆ”や“うどん”など、水分が多くて消化のよいものがおすすめです。

特に発熱、嘔吐、下痢をした時は、水分のほかにナトリウムやカリウムといったミネラルも失われるため、食べ物から摂取することが大切です。ナトリウムは塩分に、カリウムは果物に多く含まれているので、風邪を引いた時は“梅干し入りのおかゆ”や“りんご”“みかん”などがおすすめです。食べられる範囲内で上手に摂り入れるとよいでしょう。



Q3 風邪をひいているときは入浴して大丈夫？

症状があまり重くなければ、首すじ、わきの下、陰部などを中心に手早く洗い、さっと湯ぶねに浸かるほうがよいでしょう。ただし、お風呂から上がった後体をよくふき、すぐふとんに入るようにしましょう。また、洗髪した場合はドライヤーでしっかり乾かしましょう。高熱が出ている場合は入浴を控えるようにしましょう。



Q4 市販薬と病院の薬の違いは？

実は「風邪薬」は、風邪ウイルスを殺すものではなく、炎症や痛みをやわらげるものです。それは、市販薬も病院の薬も大きな違いはありません。しかし、風邪の原因が細菌だった場合（溶連菌感染症など）は、細菌を抑える抗生物質が必要になり、この薬は医師が処方してくれなければ購入することはできません。また、病院では抗生物質に限らず、アレルギーの有無や細やかな症状を見てから患者さんに合わせた薬が処方されます。もし、「風邪かな…」と思っても他の病気の場合もあるので、自己判断はやめましょう。日頃からかかりつけの病院を持ち、相談しやすい環境をつくっておくことが理想的です。

