

12月1日

12月になりました。急に寒さも厳しくなり、今年は年内に雪が降るのでしょうか。いかがお過ごしですか
今回は、インフルエンザと風邪の季節の真っただ中です。風邪予防についてお話いたします。

風邪はなぜ引くの？

風邪は、空気中にあるウイルスや細菌が体内に入り込み、増殖して風邪を発症します。

ではなぜ熱が出るのでしょうか。発熱は、体内で、ウイルスや細菌を攻撃する免疫力を高めるために体が反応して熱を出します。体温を上げることで、免疫力が上昇するからです。

風邪とインフルエンザの違いは？

インフルエンザは、風邪の1種ですが、インフルエンザウイルスによって症状が出現し、症状が重いため区別されています。

では、風邪を予防するためにはどうしたらいいのでしょうか？

ウイルスや細菌が体内に侵入するのを防ぎましょう

外出後、食事前の手洗い、うがいをこまめに行いましょう。（汚れを落とし菌を洗い流します）
乾燥しやすいので加湿をして体を潤しましょう。（潤すことで、のどや鼻などで菌が侵入しないように防御機能が正常に働きます。）

免疫力を上げましょう

免疫細胞の約7割は腸の中で作られます。そのため腸内環境を整えましょう。
善玉菌を増やす身近な食べ物は、乳酸菌の多いヨーグルトや納豆、玉ねぎ、ニンニク、バナナなどが挙げられます。
活性酸素が増えすぎると免疫が下がり老化が進みます。防ぐためには、
ビタミンA βカロテン（人参、ホウレン草、小松菜、ニラなど）
ビタミンC（柑橘類、ブロッコリー、水菜など） ビタミンE（アボカド、卵、カボチャ、アーモンドなど）
亜鉛（蠣、レバー、ゴマ、しらす干し、昆布類、豆類など）を摂取するとよいでしょう

ストレスを減らし、睡眠を十分にとりましょう

ストレスを減らし、リラックスして生活する。そして、しっかり眠ることをお勧めします。
もっとも免疫を整えるのに良い睡眠リズムは、22時に寝て6時に起きるサイクルです。22時から2時の間に成長ホルモンの分泌が高まり体を修復してくれるので良いとされています。体も冷やさないくださいね

皆様、そんなに難しくはないですよ。生活に取り入れてみてはいかがですか？