



問屋町 第100号

すこ 健やかLetter

発行日：2024年11月20日 発行元：協同組合青森総合卸センター

2016年に創刊した問屋町健やかLetterは、皆さんのおかげで100号を迎えることができました。これからも最新の「簡単健康ワザ」をお届けします！今号はこの時期気をつけたい「かぜ」についてお伝えします。あなたのかぜ対策、正しいものですか？



寒い季節に注意！今さら聞けない！かぜ対策

身近な感染症だけど知っているようで知らない「かぜ」。かぜはくしゃみや鼻水、鼻詰まり、のどの痛みなどの呼吸器の症状や発熱などが現れる感染症で、医学的には「かぜ症候群」といいます。

かぜの主な原因は、のどや鼻から侵入するウイルスですが、原因が細菌の場合、肺に侵入し「肺炎」を引き起こす危険性があります。また、高齢者や乳児、妊婦は重症化や合併症のリスクが高まります。ただのかぜと甘く見ず、正しい予防法や対処法を知っておきましょう。



かぜ対策に欠かせない2つのポイント

- ① ウイルスは乾燥を好むので、室内では加湿器等を使い適度な湿度にし、屋外ではマスクをしてのどと鼻の乾燥対策をしましょう。同時に、換気や手洗い・うがいでウイルスの体内への侵入を防ぎましょう。
- ② かぜを早く治すコツは「水分・栄養・睡眠」です。最も大切なのは、脱水症状にならないよう水分補給をすること。食事は消化が良く、たんぱく質が摂れる鶏ささみ入りのおかゆなどがオススメです。そして、免疫力を上げるため、よく寝てしっかり休養をとりましょう。

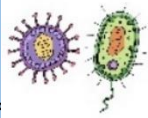
詳しくは裏面をご覧ください。

常識は非常識!?! かせ〇×クイズ



Q 1 かせの原因はライノウイルス、アデノウイルスなど5種類ほどのウイルスである。

✕ かせの原因の8~9割は200種類以上あるウイルスによるものだが、細菌によるものもあります。



Q 2 冬にかせをひきやすい主な理由は低温よりも乾燥のためである。

〇 ウイルスは乾燥を好むので、乾燥しがちな冬はウイルスが生き残りやすいです。また、鼻やのどが乾燥していると防御機能が低下し、ウイルスが体内に侵入しやすくなります。



Q 3 熱が出たら厚着をしてたくさん汗をかくと早くよくなる。

✕ わざわざ厚着をしなくても、発熱によって免疫が働きウイルスの増殖は抑えられます。解熱剤はその働きを妨げるので、つらい時だけ飲みましょう。氷枕や冷たいタオルなどで後頭部やおでこを冷やすと、つらい症状を和らげる効果があります。全身の熱はそれほど下がらないため、免疫の働きは損なわれません。



Q 4 市販のかせ薬にはウイルスを殺す作用はない。

〇 一般的なかせに対しては、市販薬・処方薬共に鼻水やせきなどの症状は抑えますが、ウイルスは殺せません。症状は体の免疫反応によるものなので、つらい時に限定して使いましょう。抗生物質は細菌には効きますが、ウイルスには効きません。



かせを予防するコツ・早く治すコツ



かせを予防するコツ 湿度

室内では加湿器等を使って適度な湿度を保ち、乾燥対策をするとともに、定期的に換気をしましょう。外出時はマスクをしてのどの乾燥を防ぎ、帰宅したら手洗い・うがいをしてウイルスの侵入を防ぎましょう。



かせを早く治すコツ① 水分

最も大切なのは水分補給です。発熱や発汗で失われた水分をこまめに補給しましょう。嘔吐や下痢、水分を摂れない状態が続く時は、経口補水液やスポーツドリンクで脱水症状を防ぎましょう。



かせを早く治すコツ② 栄養

食事は消化が良く、たんぱく質が摂れる豆腐入りのみそ汁や鶏ささみ入りのおかゆ、月見うどんなどがオススメ。ただし、食べられないときは無理せず、水分補給を優先しましょう。



かせを早く治すコツ③ 睡眠

疲労や睡眠不足があると免疫の働きが低下するため、しっかり休養をとりましょう。



かせじゃないかも？ 要注意の症状

下記の症状がある場合かせ以外の恐れがあるので、かかりつけ医を受診しましょう。

- ◆ 高熱が続く ◆ 胸が痛い ◆ 唇の色が悪い
- ◆ 呼吸が苦しい ◆ 意識がもうろうとする
- ◆ 食事が摂れない ◆ 1日以上水分がとれない