

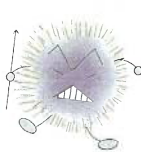
# 風邪は万病のもと！ 早目の予防が大切です。

## 風邪って何？

朝夕の冷え込みが厳しい季節になりました。つい油断をして、風邪をひいてしまった…そんな経験をみなさんもお持ちかと思えます。



「ご存知の方も多いと思いますが、「風邪」とは、正式な病名ではありません。主にウイルスによる炎症が原因で引き起こされる、「発熱」「頭痛」「喉の痛み」「咳」「鼻水」「寒気」「倦怠感」などの症状を伴う疾患を総称して「風邪」と呼んでいます。



冬になると流行する「インフルエンザ」も、「風邪」と同様にウイルスによって引き起こされる病気ですが、こちらは原因となるウイルスが特定されており、症状も重く全身に及ぶという点で、風邪とは区別されています。

※風邪の時に処方される抗生物質は、細菌による二次感染の治療と予防を目的としています。風邪ウイルスを死滅させるものではありません。

## どうして風邪をひくの？

私たちの体は、普段は喉や鼻にある粘膜が、風邪の原因となるウイルスの侵入を防いでいます。ところが、冬場の寒さや乾燥などで粘膜の働きが低下すると、ウイルスを防ぎきれず感染してしまいます。これがいわゆる「風邪をひいた」という状態です。また、ウイルスに感染しやすくなるのは、寒さや乾燥だけが原因ではありません。普段の生活が不規則になっていたり、疲労やストレスがたまっていると、体本来の免疫力が

低下し、風邪をひきやすくなります。日頃から規則正しい生活、バランスのとれた食生活を心がけ、体の機能を正常に保つことが大切です。

無理が続いたり、食生活が乱れていると感じた時には、体の粘膜の働きを助けるビタミンC含有の栄養剤や、サプリメントを摂って、体をサポートしてあげてください。

## 風邪を予防するためには？

風邪の原因となるウイルスの主な感染経路には、空気中のウイルスを呼吸時などに吸い込む事による「飛沫感染」と、ウイルスのついた物などに触った手から粘膜に感染する「接触感染」があります。これらの感染を防いで風邪を予防するためには、特に次の点を心がけて下さい。

- ①外出時には、マスクなどをしてウイルスを体内に入れない事。
- ②外出したあとには必ずうがいをして、粘膜についたウイルスを外に出してしまおう事。
- ③こまめに手を洗い、接触感染の危険性を減らす事。



以上の3点を普段の生活の中に「習慣」として組み込む事で、十分に風邪の予防に効果があります。

体調を整えてウイルスを体内に入れないよう心がける。結局、これが風邪をひかないための最も効果的な予防方法なのです。

## 風邪っぽいと感じたら...

風邪は予防する事が一番ですが、それでも「風邪をひいたかな？」と思ったら、まずは安静にする事が肝心です。症状が軽いからといって、「まだ大丈夫」「たいしたことない」と判断して油断する事は禁物です。古くから「風邪は万病のもと」と言われているように、風邪をひいて体の抵抗力が弱くなると、他の病気にもかかりやすくなってしまいます。

温かい食べ物や飲み物を摂ったり、保温性の高い服を着るなどして体を温め、十分な睡眠をとる事が重要です。

以下の表に、風邪予防におすすめのアイテムを効果別にまとめてみました。風邪をひかずにこの冬を乗りきるためにも、是非ご参考下さい。



## SARSについて

今年の冬もSARS（重症急性呼吸器症候群）の流行が心配されています。SARSの予防にも、「マスクをする」「うがいをする」「手を洗う」「人込みを避ける」等、基本的には風邪の予防と同じ方法が有効です。

海外へ行かれたあと高熱が続く場合などは、SARSの疑いがあります。そうした場合は、直接病院へ行くのではなく、お近くの保健所まで電話でお問い合わせ下さい。

## 風邪予防におすすめのアイテム

ウイルスを防ぐ	体をあたためる	栄養を補給する
<p>マスク うがい薬</p>	<p>しょうが湯 かりん湯 高保温性肌着</p>	<p>サプリメント ビタミンC ビタミンC</p>

関連商品に関するご質問、取り扱い等につきましては、お気軽に各薬局受付までおたずね下さい。