



風邪に特效薬はありません。やっぱり予防が一番!

いよいよ風邪やインフルエンザの季節到来です!

朝夕の寒さに冬を実感する頃となりました。昼間暖かい日もあるせいで、ちよつとした油断から風邪を引きやすい季節です。外出時には必ず上着を持つなどの、ちよつとした注意が必要ですね。



今回は、風邪やインフルエンザにかからないためのポイントをまとめました。寒さが本番を迎えるこれからの季節、ぜひ参考にしてください。

「予防」と「早目の治療」が肝心!

よく言われることですが、風邪やインフルエンザに特效薬はありません。ですから、風邪やインフルエンザにかからないようにする「予防」が一番大切となります。

それでは、予防のお話をする前に、風邪やインフルエンザについて簡単におさらいをしておきましょう。皆さんご存じの通り、風邪もインフルエンザもウイルスを原因とする感染症の病気です。初期症状が似ているため、自己判別は難しいのですが、お医者様で簡単に調べていただくことができます。下の表に、風邪とインフルエンザの違いをまとめてみました。

| 症状 | インフルエンザ | 風邪 |
|------|----------------------------|---------------------|
| 初期症状 | 寒気・頭痛・喉の痛み | 喉の痛み・くしゃみ |
| 主な症状 | 寒気・38度以上の発熱 頭痛・喉の痛み・鼻みず | 鼻みず・鼻づまり くしゃみ・頭痛 |
| 全身症状 | 関節炎・筋肉痛 | ほとんどなし |
| 合併症 | 肺炎 | ほとんどなし |
| 胃腸症状 | 強く出ることがある | あっても軽い |

このように、初期症状こそ似通っていますが、風邪に比べてインフルエンザは症状も重く大変に怖い病気です。早い時期の受診であれば「タミフル」のような抗ウイルス薬での治療が効果的ですが、症状が重くなってからでは、抗ウイルス薬の効果も限定的です。「かかったかな?」と思ったら、48時間以内に、お医者様で診察を受けてください。

「清潔」「栄養」「休養」が予防のポイントです!

風邪もインフルエンザもウイルス性の感染症ですので、ウイルスを体内に取り込まないようにすることが重要です。そして、取り込んでしまっても体の体力・免疫力が十分であれば、体内での急激なウイルスの増殖を防ぐことができます。また、ウイルスは湿度の高い環境では増殖力が衰えるため、お部屋の湿度を70%程度の高めに保つことも重要です。

次にこれらの予防のポイントをまとめましたので、参考にしてください。

《清潔》

- ・外出時は人ごみを避け、マスクを着用する。
- ・「手洗い」と「うがい」を、こまめに行う。
- ・室内湿度70%を保ち、十分な換気も行う。

《栄養》

- ・ビタミンA・C・Eを多く含む食材を摂取するように心掛ける。

《休養》

- ・十分な休養を心掛け、体力の維持をはかる。
- ・暖かな服装を工夫し、体力を消耗させない。

これらのポイントは、風邪やインフルエンザの予防に限らず、健康を維持する上でも重要となります。



また、ビタミンA・C・Eは、略して「ビタミン・Eース」と呼ばれるなど、健康を維持する上で重要な栄養素として、テレビ番組などでも注目を集めています。

現代人に欠かせない「ビタミン・Eース」の効果!

ビタミンAは、風邪やインフルエンザの予防に欠かせない、免疫力の増強作用を持っています。そして、この効果はビタミンAを単独で摂取するより、ビタミンC・Eと一緒に摂取する方がより効果的です。左表の食材をご参考いただき、なるべく食事でビタミン・Eースを摂取できるように工夫してください。

また、ビタミン・Eースには、体を酸化させる「活性酸素」を除去する、強力な抗酸化作用があります。活性酸素は老化の促進や、動脈硬化、高血圧などの生活習慣病、発ガンに関係すると言われています。ビタミン・Eースの強力な抗酸化作用は、免疫力の増強と共に、現代人を健康に保つために必須の栄養素と言えます。

| ビタミン | はたらき | 多く含む食材 |
|------|---|------------------------------------|
| A | 胃腸や気管支などの粘膜や、髪やお肌を保護します。また、視力低下の防止、成長促進などはたらきをします。ただ、体内に蓄積しやすいので、サプリメントでの摂りすぎには、十分な注意が必要です。 | うなぎ・小魚・緑黄色野菜・タマゴ・牛乳・鳥や牛のレバー・ワカメなど |
| C | 肌の張りを保ち、しみや小ジワを防ぐ。ストレスを和らげる、血中のコレステロールを下げる、発ガン物質の生成を抑えるといったはたらきをします。水溶性のため、摂りすぎても体外に排出されます。 | アセロラ・莓・赤ピーマン・ブロッコリー・柿・モロヘイヤ・キャベツなど |
| E | 老化の原因と考えられる過酸化脂質の生成を抑える。血行を促進する、抗酸化作用といったはたらきをします。脂溶性で体内に蓄積されやすいのですが、摂りすぎによる副作用の心配はありません。 | ピーナッツなどのナッツ類・玄米・小麦胚芽・牛のレバー・ほうれん草など |

～インフルエンザの予防接種について～

インフルエンザの流行に備え、インフルエンザワクチンの予防接種をする方が増えてきました。予防接種したワクチンの効果が現れるまでには、接種後2週間ほどがかかります。そのため、流行時期に備え、11月の中頃には接種を終えていると安心です。

予防接種には、3種のウイルスに対応した混合ワクチンが使用されます。近年は流行タイプの予測技術が発達したため、実際の流行にほぼ一致したワクチンの接種が可能となってきています。ワクチンの接種によりインフルエンザの予防や、症状の重症化を防ぐ効果が期待できます。予防接種をご希望の方は、お近くのお医者様にお問い合わせください。

◆寒い冬にオススメのアイテム◆



アイテム1
軽くて温か。保温性の高い「あったかインナー」

アイテム2
この季節、洗面台に常備したい「うがい薬」

アイテム3
ノドの乾燥も防いでくれるマスク。バッグに一つ入れておくと、いざという時に便利です。