



# 病気を予防する生活習慣と感染症対策

冬は、気温と湿度が低くウイルスや細菌が生存しやすく感染力が強くなります。人の体も寒さのため体温が下がり、ウイルスや細菌へ対抗する免疫力が落ちます。空気も乾燥するので、喉や気管支の粘膜がウイルスに感染しやすい状態になります。今回は、病気に罹らないための生活習慣と感染症対策について考えてみましょう。



## 体温を上げて健康をキープ

体温が上がると血液の流れがよくなり、免疫機能を持った白血球が頻りに体の中をめぐること、免疫力が高まります。体温を上げるための効率的な方法は、筋肉量を増やすことです。筋肉量を増やし、基礎代謝量を上げることで体内エネルギーが消費されやすくなり体温が上がります。人間は約7割の筋肉が下半身にあるので、「歩く」ことを習慣づけることで効率よく筋肉を鍛えることができます。

スクワットも、ふくらはぎや太もも、腰など下半身の筋肉を一度に鍛えることができます。なお、必要筋力がつかない場合は、同時に脂肪が落ちるので、引き締まった下半身をつくりながら血行を改善し、体温を上げることができます。

## インフルエンザワクチンは早めに接種!

インフルエンザウイルスには、A型、B型、C型の3種類があり、A型は「アジア型」「香港型」「ソ連型」などに細かく分類されます。

2015年/16年シーズンのワクチンからA型2種・B型2種に対応しており、接種した人のインフルエンザに対する免疫力を高めます。ワクチンの接種は、完全に感染を阻止する効果はありません。ただし、症状が発症する可能性を減らし、発症した場合に重症化や死亡を予防することに関して、一定の効果があることがわかっています。

## 手軽な予防法

ウイルスの「接触感染」、「空気感染」、「飛沫感染」の予防には、「手洗い」、「うがい」、「マスクの着用」など日常生活での対策が重要です。

「うがい」は、帰宅直後が効果的です。初めに口内細菌を減らすために口の中の隅々をブクブクして吐き出します。その後新しい水で15秒くらいガラガラと喉の奥をふるわせてうがいをします。冬は空気が乾燥しているので、頻りに「うがい」をしましょう。

「手洗い」は、手に付いた細菌やウイルスをきれいに洗い流すことが最も重要です。石けんを十分に泡立てて、手のひら、手の甲、指の股や爪の先まで丹念に洗いましょう。

「マスクの着用」をする際は、なるべく鼻の周りに隙間を作らないようにして装着します。また、捨てるときは内側に触れないように気をつけましょう。自身に感染の症状がある場合は、周囲の人への感染防止のために、必ずマスクを着用しましょう。



## 体調に不安を感じたら?

病気を遠ざけるには、普段から規則正しい生活することで免疫力を高めておくことが大切です。特に季節の変わり目は気温の変化などで体に負荷がかかるため、注意が必要です。少しでも体調に異変を感じたら、悪化させないために、次のようなこと心がけましょう。

### ①長時間の良質な睡眠を確保する

熟睡できる環境を整え、十分な睡眠時間を確保しましょう。照明を工夫する、アロマを炊くなど、自分が最も落ち着く方法をとることで熟睡できます。

### ②食事は消化のよいものを

食べ物の消化吸収で使う体力を温存するために、おかゆやスープなどの消化のよいものを食べられる範囲で食べましょう。熱すぎたり冷たすぎたりものを食べたり、無理に食べるのは体の負担になるのでやめましょう。

### ③乾燥を防ぎ、加湿する

乾燥は、ウイルスが飛散しやすくなるだけでなく、ウイルスを排除する喉や鼻の粘膜の表面にある「繊毛(せんもう)」の働きを悪くしてしまいます。室内を乾燥させないために、濡れたタオルや洗濯物を室内に干したり、加湿器を使うなどして室内を乾燥させないようにしましょう。

### ④水分補給はしっかりと

熱が上がると、汗をかいたりして体から水分が奪われるので、しっかりと水分を補給しましょう。熱が出ていなくても体調が悪い時は、体内の細胞が菌を排除するために活発に働くため、水分を必要としています。体調が悪い時や発熱の際には、意識的に水分をとりましょう。また、高齢者は気づかぬうちに脱水になっていることがあるので気を付けて下さい。

### ⑤体を温め、効果的に熱を上げる

体を温めることで体温が上昇し、免疫力が高まります。「首・手首・足首」をカバーする服装で大きな血管を温めることで効率的に体温を上げることができます。体が温まる、しよが湯やホットミルクなどを飲むのも効果的です。また、38度以上の熱がある場合や、体がぐったりしているとき以外は、お風呂に入って体を温めましょう。ただし、長く高温の湯に浸かると、逆に体力を消耗してしまうので注意しましょう。

## さむ~い季節に欠かせない、あったか防寒具

一枚で保温力、汗冷えしない、静電気抑制、着心地などを兼ね備えた商品です。



### ひだまり レギンスタイツ

動きやすさ+快適性を重視した2層構造。保温性と透湿性に優れた複合編地により、カラッとした暖かさを実現。



### ひだまり ダブルソックス

異素材を組み合わせた二重構造編みで「重ね履き」のようなあたたかさ! 抜群の保温力と優しい履き心地が魅力。



### ひだまり ラビセーヌ

静電気や埃の吸着などを抑制し、空気層で包み込む、あったか防寒肌着。肩周りゆったりで動きやすさも抜群!



### ひだまり (男女兼用) ネックウォーマー

首周りから失われがちな体温をしっかりガード。あたたかいのにムレにくく、肌側はいつもサラサラ!