

本紙は、終わる期間を予定しない定期刊行物ですので、購読中止のお申し出のない限り、年度が変わりましても、引き続きニュースを送付申し上げます。

風邪に負けない身体と環境を！

なぜいつも風邪をひいている人と、めったに風邪をひかない人がいます。風邪をひいても症状が重くなる人と軽くすむ人がいます。この違いは何でしょう？

免疫力

ウイルスなどが体内に侵入したとき、これを退治しようとする免疫機能が働きます。この免疫力を高めるには、規則正しい生活をして、休養・睡眠を十分とること、栄養バランスのよい食事、適度な運動などが大切です。また、ストレスやタバコの煙なども免疫力を低下させます。ストレスを、ためないこと、家族で喫煙者がいれば禁煙するか、どうしても禁煙が出来ない場合は、せめて子ども達が間接的にタバコの煙を吸わないようにしましょう。

寒い季節を元気で乗り切るために、普段から次のことに気をつけましょう！

体を冷やさない

体温が下がると免疫細胞の活動が低下します。とくに、首や手足は冷えやすいので、外出するときはマフラーや手袋を。厚着をし過ぎると、暖房のきいた電車内などで汗をかいて身体が冷えてしまい、風邪の原因になります。必要以上の厚着はしないで、汗をかいたらすぐに着替えさせましょう。

十分な睡眠を

過労や睡眠不足は体力を低下させ、免疫力を弱めます。日中活発な運動をした日は各家庭で、疲れをためないよう十分に睡眠・休養をとるように指導しましょう。また、夜遅くまでテレビを見たりゲームに熱中したりして、睡眠不足にならないよう、規則正しい生活を習慣にしましょう。日中のゲームのやり過ぎも、慢性的疲労を蓄積させます。生活リズムの乱れも体調を崩す原因となります。

栄養バランスのよい食生活を

バランスのよい食事で体力をつけ、体の免疫力を高めるビタミンC・E・B群や、粘膜を丈夫にするビタミンAなどをしっかりととりましょう。緑黄色野菜や果物、青背の魚やレバーなどを積極的に。体を温めるしょうがや、疲れに効くたまねぎ、にんにくなども積極的に取りましょう。

口呼吸は免疫力の低下を招く

普段から口呼吸をしている人は、外部からウイルスや細菌が侵入する時に、鼻ではなく口を通して入ってきます。鼻にあるウイルス探知の鼻咽腔を通過しませんので、ウイルスと戦う為の免疫物質の増加を促す信号がリンパ節に発信されず、免疫力が落ち、ウイルスに負けやすい状態となってしまいます。そして風邪にもかかりやすくなります。口呼吸の子どもは、これからは鼻呼吸を意識して直していくよう指導しましょう。

何もしていない時に、口がぼかんと空いている子どもは、口呼吸をしている可能性があります。副鼻腔などに問題があって慢性的に口呼吸になっている場合は治療を、特に問題がない場合は鼻呼吸の練習を。

保温と保湿

寒さと乾燥でウイルスが活発になります。保温と保湿を心がけて、鼻・のどの粘膜を守りましょう。

風邪とインフルエンザが主に冬に流行するのは、冬の寒さと乾燥がウイルスを活発にさせるだけでなく、鼻やのどの粘膜の抵抗力を弱め、ウイルスに侵入されやすく、感染しやすくなるのです。部屋を暖かくして、加湿器などで湿度を保つことが大切です。うがい、のどの粘膜をうるおし清潔にすることによって、抵抗力を保つ効果があります。また、室内のウイルスの濃度を高めないため、こまめに換気しましょう。

マスクは、風邪、インフルエンザともウイルスを通してしまうため、予防効果は期待できませんが、感染者がウイルスを含んだ鼻水やつばを飛ばさずにすみます。また、乾燥や冷氣から、のどや鼻の粘膜を守るのにも役立ちます。人にうつさないためにマスクをするのは、大切なエチケットと言えます。

のどや鼻などにある粘膜ですが、これらの働きが風邪の侵入、感染を防いでくれます。しかし乾燥した環境下では、粘膜の水分は乾き炎症を起こしてしまいます。そして粘膜の防御機能も低下し、ウイルスに感染しやすくなってしまいます。冬など乾燥する時期は、適度に水分を取って粘膜に十分な潤いを与えることが大事です。

部屋の湿度にも気をつけ、加湿器などで乾燥を防ぐことが風邪予防には大事です。暖房で温められた室内は、空気が乾燥しがちになります。湿度が低いと呼吸器の粘膜も乾き、タンや鼻水などの分泌物が粘っこくなって出にくくなります。冬の風邪のウイルスのほとんどは、湿度が高いと感染力を失ってしまいます。家族の誰かが風邪を引いたら、適度な湿気を保って感染を防ぎましょう。

体にやさしい湿度は60~70%です

風邪とインフルエンザの違い

風邪	インフルエンザ
ウイルス、細菌など。	原因 インフルエンザウイルス。
くしゃみ、鼻汁、せき、のどの痛みなどが中心で、発熱、頭痛はあってもそれほどひどくならない。	症状 のどの痛みやせきなどぶつつかぜと同じような症状とともに、38度以上の高熱、頭痛、関節痛、だるさなどの全身症状が急激に強く出る。抵抗力の弱い高齢者や小さな子どもでは気管支炎や肺炎、脳炎などを併発して重症化することもある。
感染者の鼻水や唾液のついた物を触れた手などを介してうつる。くしゃみやせきを浴びることでもうつる「飛沫（ひまつ）感染」も。	感染経路 「飛沫感染」が中心。感染者のせきやくしゃみで飛んだウイルスが、空気中にたまたま、それを吸い込むことでうつる。
強くない。	感染力 強い。

風邪とインフルエンザは、原因、症状、感染経路などに違いがあるため、予防や対策も異なります。風邪の予防は、ていねいなうがいや石けんによる手洗いが効果的ですが、インフルエンザウイルスは感染力が強いため、予防接種以外の方法で感染を防ぐことは難しいとされています。予防接種をしたから絶対インフルエンザにかからないわけではありませんが、かかっても軽くすみますし、自分が感染源にならないためにも、受けておくのがよいでしょう。ワクチンが効きはじめるまで2~3週間ほどかかるため、流行り出す前に早めに済ませましょう。インフルエンザの流行中は、できれば込み合った電車や人込みを避けるのが賢明です。

乾布摩擦

「乾布（かんぶ）摩擦」は「寒風（かんふう）摩擦」と誤記されやすいのですが、乾いたタオルなどで身体をゴシゴシとこすり、皮膚刺激を介して自律神経を活発化させ体を鍛えようという健康法です。皮膚を鍛えるだけでなく、皮膚の体温調節機能が強められ、皮膚の血行がよくなり、全身の循環機能が刺激され、身体全体の抵抗力を高めて、病気にかかりにくくなるといわれています。幼児期は上半身を裸にして乾いた布で全身をこすりましょう。小学生以上の子どもは、朝の起床時や、夜、お風呂に入る直前に裸になった時に、胸・背中・お腹などを、乾布摩擦するように教えましょう。皮膚の弱い子どもは、手でさすったり、柔らかい布で手足・胸・背中などをこするとよいでしょう。毎日継続して行うことで効果が出て来ます。