

KENKO TIP

2015年11月6日



風邪を予防する大事な習慣

MD. ネット 佐野 秀典

数年前に大阪大学が風邪にかかりやすい体質があることを研究論文で発表しました。確かに、気をつけていても風邪をひきやすい人がいる一方で、ここ何年風邪を引いていないという人もいますよね。海外生活では日本のように簡単に病院にかかれませんか、風邪は特に注意したい症状です。

ご存知の通り「風邪」という病気があるわけではありません。細菌より小さなウイルスが、鼻やのどなどの粘膜にとりついて増殖しはじめると、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、熱、せき、のどの痛みなどの症状が始まります。その症状を総称して「風邪」と呼んでいるのです。その時の体調、体質、環境（温度湿度）によって増殖のペースが違います。ウイルスにとって快適、つまり増殖しやすい**湿度**

は**40%以下**、特に**30%以下**になると風邪をひきやすくなり、**20%以下はウイルスはより活発**に活動をはじめます。**温度は20度以下**です。南半球であっても冷房の強い部屋であれば風邪をひきやすくなります。

よくご質問を受けるのが風邪とインフルエンザの違い。かなり大雑把ですが自己判断をすとしたら、

- 1：熱が**39、40度以上**
 - 2：急に**上昇する**
 - 3：全身が**だるい、痛い**
- という3つの傾向があります。一方の風邪は、
1：熱が高くても**38度位**
2：数日かけて徐々に悪化
3：局所的な症状

という傾向です。ポイントは**急激な高熱**です。風邪であっても、インフルエンザであっても予防のために、まず、お金をかけずにで

きる習慣は「**睡眠**」。人は眠りにつくと、「**副腎皮質ホルモン**」が分泌されます。このホルモンは体の弱った部分を治し、免疫力を活性化させてくれます。どんな食品やサプリメントよりも**最高の栄養素**が「**睡眠**」なのです。

もう一つ大事なことが、「**洗う**」習慣です。ウイルスを体内に入れない、残さないことは予防の大前提。うがい、手洗に加えて、「**口腔ケア**」を追加してください。**口腔内の面積は1.5㎡**。舌の面積は突起を広げると、なんと**20㎡**にもなり、6畳一間の広さです。ここにウイルスや食べ物のカス、タバコなども付着して増殖を促進させてしまいます。手洗いをし、口と舌をゆすいでからうがいをする。これだけで、本当に風邪を引かなくなってきました。ぜひ習慣にしてください。