



第175話 風邪の予防法

風邪にかからない体をつくるための、日常生活での心得や予防法をご紹介します。

風邪をひいた後に対処するのではなく、日ごろから風邪をひかないように対策を十分にとっておきましょう。

うがい、手洗いを徹底

風邪は、せきやくしゃみを浴びるだけでなく、かかった人の鼻水や唾液がついた手で自分の鼻や口の粘膜に触れるとうつるため、丁寧なうがい、石けんを使っの手洗いが効果的です。

バランスの良い食事とビタミン補給

栄養の偏りや食べすぎは、体の調子を崩します。お酒の飲みすぎも、同様です。
免疫の力は、体の状態に左右されるもの。偏食・暴飲・暴食は控えるようにしてください。



十分な睡眠

睡眠不足からくる疲れとストレスは、風邪に対抗する免疫の働きを弱めます。

極端な厚着、薄着をしない

あまり厚着をしていると、寒さに対する抵抗力がつきません。といって、無理な薄着は逆効果。

体調を整える適度な運動



適度な運動は体の調子を整えます。また、乾布まさつで皮膚を鍛えるのも効果的。寒さの刺激に強くなります。

乾燥したところや人ごみは避ける

ウイルスを持っている人のせきやくしゃみの飛沫（ひまつ）を吸い込んでうつることがよくあります。
とくに乾燥したところでは、空気中に飛び散ったウイルスが長時間生きているため、感染する確率も高くなります。

