

あじさいだより

2011年

12月

<http://www.pharma-care.co.jp>

発行責任 あじさい薬局
あじさいだより編集委員会

かぜの予防と手当のポイント

私たちの鼻やのどから肺へ空気を通す気管の内側には、体の空気清浄機やフィルターとして、鼻毛はもちろん、線毛がまるでじゅうたんのようにはびっしりと並んでいます。線毛は、たえず動いていて、微生物や痰を外へかきだします。寒くなると、よくかぜをひくのは、冷たい空気とウイルスや細菌を吸い込んだとき、鼻、喉、気管の粘膜の血管が収縮して線毛の動きが鈍くなるからです。線毛の動きが鈍くなると、吸い込んだ少量のウイルスが体の外に排出されずに感染を起こします。寒さばかりでなく、線毛周辺に水分が不足したときや、日常の食生活が原因で体内の栄養が低下した場合も、線毛の動きが鈍くなり、かぜをひきやすくなります。

今年も風邪やインフルエンザの季節になってきました。
その予防と手当のおさらいをしましょう。

《予防》...風邪を引かないために日常生活で心がけたいこと...

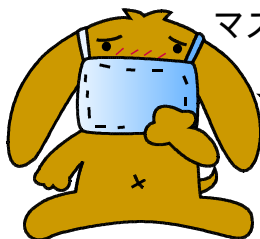
うがいと手洗い

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、ていねいなうがいや、石けんを使った手洗いが効果的です。



インフルエンザはウイルスがいる空気を吸い込むだけでもうつるため、効果は限定されますが、帰宅後すぐの手洗いはもちろん、うがいも欠かせません。とくにうぐいは、ウイルスに荒らされた粘膜に、さらに細菌がとりつく「2次感染」を防ぐため、重症化予防としての意味もあります。ただし、消毒薬の入ったうがい薬は、正常な細胞も傷つけてしまうこともあるので、医師の指示があるとき以外は、水でのうがいで十分です。

マスクの効用



マスクは、ウイルスがマスクの織り目を楽に通過してしまうので、大きな効果は期待できませんが、感染を予防する一定の効果が期待できます。また、冷たく乾燥した空気から、鼻の中の温度と湿度を保ち、のどや鼻の粘膜を守るのに役立ちます。

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。

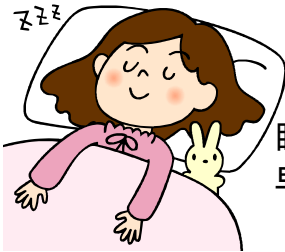
バランスの良い食事とビタミン補給

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。

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。

《手当》...風邪を引いてしまったら...～かぜの養生 三つのポイント～



睡 眠～まずはしっかり休養を～

睡眠時は、抗体をつくるリンパ球の活動が促進されます。つまり睡眠を充分とることによって抗体をたくさん作る能力が上がり、回復が早くなります。

栄 養～たっぷり水分を補給して～

栄養のあるものを食べ、十分な水分を補給することも大切。たんぱく質やビタミンC、ビタミンB群の豊富な食事をしっかりととりましょう。極端に食欲が落ちている場合は、おかゆをとるようにします。

保温～保湿も忘れずに～

部屋が寒いと、発熱反応が加速されますから、からだを冷やさないようにしっかり保温しましょう。部屋は、温度を20～25 くらいにし、加湿器などで60～80%に保湿すると良いでしょう。

解熱剤の使い方～発熱は体がウイルスと闘っている証拠～

人の体には、外敵から身を守る「免疫機構」が備わっています。体温が上がると、免疫が強さを増すとともに、病原体が増えにくくなるので、ウイルスが侵入してくると、脳が熱を出すよう命令するのです。発熱は微生物に対する防御反応のひとつで、ウイルスの活動を鈍らせたり、微生物を外へ追い出す線毛運動の働きを活発にします。

せきや鼻水も、外敵やその残骸を排除しようとする働きです。このように、つらい症状は、実は体が懸命に闘っている証拠なのです。

ただ、過度の発熱（39 以上）が長く続くと、酵素などの働きが損われるため、体にとっては害となるので、「解熱鎮痛剤」を使って熱を下げるようにします。ただし、インフルエンザにかかっていると、重い脳炎・脳症を引き起こす恐れあるお薬もあり、使い方に注意が必要です。医師から処方されたお薬を使うようにして下さい。

～ サプリメント紹介 今回はオルニチン ～

オルニチンとは肝臓で活躍する遊離アミノ酸（血中に溶け込んだ状態で体内を巡るもの）の一種で、肝臓での解毒作用やエネルギーを作り出すのを助ける作用があるため、肝臓の働きを保ち二日酔いの緩和や疲労回復の効果があると言われています。体内にも存在し食品にも微量ですが含まれています。100gあたりの食品では、シジミ10.7～15.3mg（約35個）、キハダマグロ1.9～7.2mg（刺身7～10切れ）、チーズ0.76～8.47mg（スライスチーズ5枚）、ヒラメ0.6～4.2mg（1切れ）のオルニチン量が含まれています。1日に摂らなければならない量は特に決まっていないので、お酒を飲み過ぎた場合や疲労感が取れない等の状態に合わせて利用するのが良さそうです。ちなみにサプリメントなどを利用する場合の1日摂取量の目安は400～800mgが望ましいとされています。