

風邪とインフルエンザ対策

インフルエンザ対策

今年も風邪、インフルエンザの季節がやってきました。風邪やインフルエンザに対する人々の見解は様々ですが、決して油断せずに予防して、この冬を乗り切りましょう。

突然の高熱はインフルエンザを疑うべき

多くのかぜは鼻水・くしゃみ・せき・微熱などが中心で、どちらかというたらだらと続きます。これに対してインフルエンザは、突然の高熱・節々の痛み・全身のだるさなどで始まりせきなどは後から追いかけるように現れることが多いのが特徴です。

かかってしまった時の三原則

「**安静・保温・栄養**」は治療の原則です。他の人への感染を防止するためにもマスクを使用しましょう。



風邪は睡眠中に引いていることが多い！

睡眠中の風邪は自律神経のはたらきと関係しています。自律神経には活動時に活発になる交感神経と、リラックス時に活発になる副交感神経の二種類があり、睡眠中はこの副交感神経が主として働きます。副交感神経の働きが活発になると体の各器官のはたらきを緩慢にするため、唾液の分泌や唾液を飲み込む働きが著しく少なくなり、のどが極端に乾燥してしまいます。その上睡眠時には体温も下がっているため、ウイルスにとっては体内に入り込む絶好のチャンスとなるわけです。

対策は部屋の乾燥を防ぐこと

加湿器を使ったり、また枕元にぬらしたタオルをつるしておいたり、水を入れた容器を部屋に置いたりして乾燥を防ぐことです。



お正月明けの風邪に注意！

連休明けやお正月明けに風邪を引いてしまったという人が結構多いのでは？前記のことから連休中はだらだらと過ごし副交感神経が活発な状態が寝ている間だけでなく日中続くので、風邪を引きやすい状況をつくっていると言えます。外出しなくても三食きっちりとする、朝はちゃんと起きて日中は体を動かし、夜更かしは避けるなどメリハリある生活を心がけましょう。

うがいと手洗いと日常生活の習慣に

鼻・のどの奥・手についたウイルスを洗い流すのは基本です。帰宅したら手洗いとうがいを必ずすることです。もちろん疲れが溜まると体の抵抗力や免疫力も低下するので睡眠はしっかりととりましょう。

