

今年も風邪の流行が話題になる時期になりました。風邪はややもすると軽視されがちな疾患ですが、油断すると危険を招きますから、日ごろの生活習慣には十分に気をつけたいものです。今回は風邪予防について考えてみたいと思います。



## 風邪とは

「風邪」とはウイルス感染により鼻、副鼻腔、のどなどの粘膜が炎症を起こした状態を指します。風邪の症状（くしゃみ・鼻水・鼻づまり・のどの痛み・咳・痰、発熱・頭痛・倦怠感・食欲不振、嘔吐や下痢など）を引き起こすウイルスは数百種類もあります。風邪は、最も身近な疾患であり軽視されがちですが、適切な処置をせずに悪化させると、中耳炎や副鼻腔炎、気管支炎、肺炎などを合併し、時に命を脅かすこともあります。ウイルスによって症状や流行する時期が異なります。ウイルスは一般に乾燥を好むため、冬場に感染が広がる傾向があります。

## 風邪の分類

種類	症状
普通感冒	・症状は軽く、くしゃみ、せき、喉の痛み、鼻水などで、発熱を伴うことはあまりありません。
インフルエンザ	・ウイルスが原因で、感染後1～2日の潜伏期間ののちに、38以上の発熱をもって突然発症し、初期には頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、関節痛など強い全身症状を示すことが特徴です。その後2～3日して熱が下がりはじめてから喉の痛み、咳・痰などの呼吸器症状が現れ、通常1週間ほどで回復します。
咽頭炎	・咽頭の炎症が主体で、鼻水や咳に比べてのどの痛みが強いのが特徴です。

## 風邪の予防

**乾燥した場所や人ごみはなるべく避けましょう。**風邪の9割はウイルス感染といわれます。乾燥したところは、ウイルスの生存期間が長く、感染する危険性が増加します。

**風邪の予防には、手洗いやうがいが効果的です。**水道のうがいで4割も予防できたという報告があります。

**マスクや手袋の着用も効果的です。**手についたウイルスが口や鼻に触れることで感染する可能性もあるので、主な感染ルートを防ぎます。マスクは口や鼻の乾燥を防ぎます。

**口呼吸は感染の危険性を非常に高めます。**鼻呼吸を心がけるようにしましょう。

**室内が乾燥しないようにしましょう。**ウイルスは乾燥を好みます。（身体にやさしい湿度は60～70%です）乾燥する時期は加湿器等を利用して加湿することも有効です。

**睡眠や栄養をしっかり摂りましょう。**粘膜の健康を保ち、また免疫力を高めて、ウイルスの侵入から身体を守ることも効果的です。疲労が蓄積したり、栄養が不十分だと身体の抵抗力が低下します。

**身体を温かく保ち、水分の補給もお忘れなく!!**寒い季節の外出はしっかり防寒をしましょう。マフラーと手袋を使用しましょう。冷えは首の後部からはいります。温かい飲み物を飲む習慣も風邪予防に役立ちます。（体温が0.5度下がると免疫力は30%以上も低下するとの報告もあります。身体を温めることは、免疫力アップ!!）

## 風邪予防の栄養素

成分	作用	食材
ビタミンC	体内に侵入したウイルスを攻撃したり、白血球の働きを強化して免疫力を高める	イチゴ、パセリ、みかん、レモン、柿 等
-カロチン	粘膜や皮膚を強化したり、白血球の働きを活性化させる	シソ、人参、モロヘイヤ、ほうれん草、春菊、ブロッコリー等
ポリフェノール	白血球の働きを高めたり、助けたりする	緑茶、赤ワイン、コーヒー、ココア、なす 等
ビタミンB <sub>2</sub> ,B <sub>6</sub> , ナイアシン	皮膚や粘膜の材料となる	レバー、かつお、まぐろなどの青魚
-グルカン	白血球の働きを活性化させる	きのこ類(しいたけ、まいたけ、しめじ、えのき茸 等)
インドール類	白血球の働きを活性化させる	アブラナ科野菜(キャベツ、白菜、大根、ブロッコリー等)
ビタミンB <sub>1</sub>	体のダルさや疲労感を回復する	豚肉、ニンニク、大豆製品(豆腐, 納豆, 枝豆など) 等
たんぱく質	免疫細胞の材料となったり、体力を回復させる	卵、牛乳、肉類、魚類 等
水分	鼻や喉の粘膜の乾燥を防ぐ	ミネラルウォーター、白湯 等

風邪は、日常から注意することによって予防できることなので、薬に頼らずに自分自身で免疫力を高める注意をする事が大切です。

風邪を引いてしまった場合は『安静・休養・保温』の3つを心がけましょう。

## 食材が持つ栄養について

	かぶ	豚肉
解説	<ul style="list-style-type: none"> <li>かぶの白い根の部分にはでんぷん分解酵素のジアスターゼが含まれています。酵素は加熱するとその効果を失います。酵素を生かすには生で食べるのがよいでしょう。</li> <li>ピリッと辛い成分のイソチオシアネートは、ガンの予防に役立ちます。</li> <li>葉の部分にはカルシウムが多く骨粗鬆症の予防や貧血の予防、便秘の改善に効果があります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉は、部位による肉質の違いが他の肉に比べあまりありません。豚肉の脂肪にはコレステロールを下げる働きがあるオレイン酸が含まれます。</li> <li>ビタミンB<sub>1</sub>が豊富で、糖質をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復に効果があります。また、ビタミンB<sub>1</sub>は“精神ビタミン”ともいわれ、イライラを抑え、精神の安定化にも効果を発揮します。</li> </ul>
おもな栄養素	<b>根の部分</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>カリウム</li> <li>ビタミンC</li> <li>食物繊維</li> </ul> <b>葉の部分</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ビタミンA, C, E</li> <li>カルシウム, 鉄</li> <li>食物繊維</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>タンパク質</li> <li>ビタミンB<sub>1</sub>, B<sub>2</sub></li> <li>亜鉛</li> <li>パントテン酸</li> </ul>
効用	<ul style="list-style-type: none"> <li>消化促進</li> <li>美肌効果</li> <li>便秘改善</li> <li>ガン予防</li> <li>骨粗鬆症</li> <li>貧血予防</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>疲労回復</li> <li>美肌効果</li> <li>精神安定</li> <li>ストレス解消</li> </ul>

月に一度の割合で栄養だよりの発行をしております。皆様のご意見ご感想をお聞かせください。