



健康生活を送るための
お役立ち

なつかぜ “夏風邪”注意報!

「夏風邪」という言葉もあるように、夏は風邪のひきやすい季節でもあります。特に暑いこの時期に風邪をひいてしまうと、体力だけでなく精神的にもとても辛いものです。



そこで今回のこのコーナーでは「夏風邪」をテーマにお届けします。どんな病気でもそうですが、まずは予防をしっかりとすることが「健康・快適生活」の鉄則ではないでしょうか。



夏風邪と冬風邪の“ウイルス”の違いは？

「夏にひく風邪」と「冬にひく風邪」、どちらも免疫力が低下した体に“ウイルス”が侵入して感染・発病をしますが、夏風邪と冬風邪では“ウイルスの種類”が違います。

一般的に風邪の原因となるウイルスは“200種類以上”あるようですが、“夏風邪の原因となるウイルスは湿度の高い場所を好み”、冬風邪は湿度の低い場所を好むウイルスです。



夏風邪の主な原因は？

◆エアコンや扇風機によるのどや鼻の粘膜の乾燥

のどや鼻の粘膜は“免疫”によって守られていますが、クーラーや扇風機を使用することで部屋が乾燥すると、粘膜も乾燥して免疫力が低下してしまいます。また、クーラーで冷えた室内と暑い屋外の行き来が多くなると「自律神経」の働きが鈍くなり、体が温度の変化に対応できなったり、部屋の冷えがストレスの原因となって免疫力が低下することもあります。

このように、体の免疫力が下がった状態で夏風邪ウイルスが多い湿度の高い場所に行くと、風邪をひきやすくなってしまいます。



◆熱帯夜の寝不足、夏バテによる食欲不振

寝不足や食欲不振による体力・免疫力低下でもウイルスに感染しやすくなります。また、日焼けも体力低下を招きますので、夏風邪の引き金になることもあります。



夏風邪の症状は？

夏風邪の症状は“のどの違和感や痛み”が前兆として多く見られます。そこから「のどの痛み」「咳」「鼻水」「発熱」「頭痛」「下痢」「腹痛」などの症状があらわれます。



夏風邪の予防法

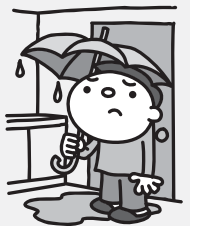
夏風邪の予防法は「ウイルスを寄せつけないこと」と「体温調整」が基本です。これは意識すれば誰でもできることなので、夏に風邪をひきやすい方は特に心がけて下さい。

◆うがい、手洗い

うがい、手洗いをまめに行ないウイルスを寄せつけないようにしましょう。

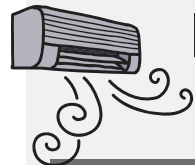
◆湿気対策

湿度が高い場所で増え続ける夏風邪ウイルスの対策には、湿気を取り除くことがとても重要です。身近でできる対策法は… ●清潔で乾燥したタオルを使用する ●濡れた傘を室内に持ち込まない ●湿度を上げないため、お風呂のフタは閉める



◆クーラーは控えめに

クーラーの使い過ぎはのどや鼻などの免疫力を低下させるだけでなく、ストレスの原因にもなって免疫力が低下してしまいます。睡眠時の冷やし過ぎにも十分注意しましょう。



楽しい行事が目白押しの“夏”に風邪をひいて体調を崩したくないですね。しっかり食事、手洗い・うがい、クーラーの使い過ぎは注意、安静、安眠を意識して夏を健康に過ごしましょう！