



インフルエンザが流行しています。改めて予防策をご紹介します。

### その1 手洗い

せっけんで手を洗うと、汚れといっしょにウイルスや菌が泡で洗い流されます。手洗いは15秒以上、できれば30秒かけて液体せっけんなどでよく洗い、流水できれいに流しましょう。手をよく乾かさなideおくと、残ったウイルスや菌が付着したまま生き続けます。手を洗ったあとはよく乾かさず、清潔な布類、ペーパータオルなどできれいに拭きましょう。

### その2 うがい

うがいは「口やのどの洗浄」「タンなどの余分な有機物を取り除く」「のど粘膜の自浄作用の促進」などの効果があります。のどは空気や食物の通り道であり、清潔にして炎症がおこらないように粘膜の状態を整えておく必要があります。

### その3 水分補給

人間の体は、半分以上が水分で占められています。体の中の水分が不足すると血液や体液が濃くなるため、さまざまな影響がでてきます。粘液によって外敵の侵入を防いでいる粘膜も、水分が不足すると十分な能力を発揮できず、ウイルスや細菌などに侵入されやすくなります。十分な水分補給はのどの粘膜（気道粘膜）の繊毛運動を活発にして、ウイルスや細菌の体外への排出を助けます。

### その4 栄養

日ごろから栄養バランスのとれた食事を摂ることは、「かぜ」の予防など健康を維持するために必要です。

ビタミンA（βカロテン）：粘膜を強化して、病原微生物が入り込みにくくする（うなぎ、にんじん、モロヘイヤ、トマトなど）※脂溶性のため、体に貯まる傾向があるので摂りすぎないように注意

ビタミンC：抗酸化作用を持ち、白血球の機能を高め、傷ついた細胞の修復を促進する。水溶性なので一日3回に分けて摂取するとよい。（アセロラ、イチゴ、ブロッコリーなど）

ビタミンE：抗酸化作用を持ち、ビタミンCの効果を持続させる働きもある。し、細胞膜の保持、強化に役立つ（モロヘイヤ、うなぎ、さつまいもなど）



血行をよく

### その5 睡眠

疲労がたまると体の抵抗力も下がり「かぜ」を引きやすくなります。睡眠不足などで不規則な生活を続けていると、疲れが取れずにたまっていきます。日頃からしっかり睡眠をとり、規則正しい生活をするのが「かぜ」の予防にも大切です。

### その6 保湿

粘膜を健康に保つことは、ウイルスや細菌の侵入を阻止する第一のバリアーです。粘膜は通常粘液によって守られ、水分が不足して乾燥すると大変もろく、病原微生物たちが侵入しやすい状態になります。冬は屋外でも、部屋の中も暖房などで乾燥し、のどの粘膜が弱ってしまう要因がたくさんあります。

「のどが痛い」と思ったら、お茶などでのどに水分を与え、換気で空気を入れ替え、部屋の湿度を高くし、屋外ではマスクをしてのどを保湿することも効果的です。

日本ベクトン・ディッキンソン株式会社 ホームページより引用

お近くのあすなろ薬局にご相談ください。

どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。（お薬によっては時間がかかります）

薬・健康食品・サプリメント等についてのご相談を受け付けています。

（甲府）055-228-4024 （巨摩）055-283-3050 （石和）055-263-1568 （武川）0551-26-3800 （大月）0554-20-1301