

アスパーク便り

NO.383 11月15日 発行
山崎 達也

乾燥とのど

寒くなってまいりました。空気も乾燥してきましたね。
ところで朝、目が覚めるとのどが痛い。なんて思うことはありませんか？
今回のアスパーク便りは**乾燥とのど**についてです。



のどが乾燥すると細菌やウイルスがくっつきやすくなります。くっついた細菌やウイルスがのどの炎症を引き起こすので、それが痛みを感じる原因になってしまうのです。
のどの粘膜と唾液には細菌やウイルスを洗い流し消毒する働きがあるのですが、乾燥してしまうとその2つの働きが失われます。

では具体的にどうすれば良いのでしょうか？

1. うがい

お茶や塩水でうがいをするのが効果的です。
塩水には殺菌効果があり、のどの痛みを和らげてくれます。
お茶も殺菌効果のあるカテキンが入っており、のどの痛みにも有効です。



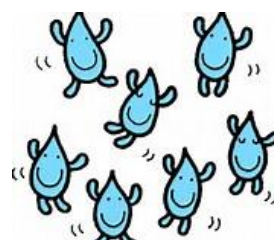
2. マスク

外出する際、外は常に乾燥していて保湿のしようがありません。そんなときはマスクを着用して、のどを保湿するようにするといいでしょう。
自分の吐く息で保湿することができ、のどの痛みを和らげることができます。もちろん、室内でマスクをすることも効果的です。
濡れマスクなど、水分が多いマスクを使うとさらに効果があるでしょう。

3. 加湿器、濡れタオル

加湿器を使って室内の湿度を50%~60%に保っておくようにしましょう。
また、加湿器がない場合は濡れタオルを1枚寝室に吊るしておくだけでも効果があります。

裏面に続きがあります！



のどによい食べ物・飲み物

のどによいものの条件は3つ

- ①のどを殺菌してくれるもの
- ②のどをさらに刺激しないもの
- ③冷たすぎず、熱すぎないもの

おすすめのものをご紹介します。
これらを摂ってのどをまもりましょう！



1、甘くておいしいはちみつ

はちみつには殺菌効果と抗炎症作用があります。そのままなめてもよし、お湯に溶かして飲んでもよし！粘り気があり保湿性にも優れているため、乾燥してカラカラになった喉を潤してくれる効果があります。

2、カテキン豊富な緑茶、紅茶

お茶に含まれるカテキン成分には、細菌やウイルスの侵入をブロックする効果があります。そのまま飲むのはもちろん、表のページに書いたようにお茶でうがいをするのも効果がありますよ。飲む量は特に限度はありませんので、風邪を引いている時はいつものお茶を緑茶や紅茶にするのも良いです。

3、ホットレモンでビタミン補給

風邪を引いたらホットレモン、という方も多いのではないのでしょうか？レモンに豊富に含まれるビタミン C はのどの痛みにも効果があります。手作りも良いですし、手軽に市販のものを活用するのも良いです。糖分が多く含まれているので、飲みすぎない程度に摂ることをおすすめします！

上で挙げた3つのものを混ぜた**はちみつレモンティー**を飲んでみてはいかがでしょうか？



のどをまもって Let's 風邪予防
寒い季節を元気いっぱい過ごしましょう！

