

アスパークだより

平成 27 年 7 月 15 日発行

No. 353 渡邊 旭

〔 夏風邪対策と予防について 〕

夏風邪の症状は、風邪の症状（のどの痛み、咳、発熱、頭痛、鼻水）と、下痢・腹痛などの胃腸系にくることがあります。夏かぜの症状の前兆として、のどの違和感、痛みがあり、そこから寒気・だるさ・発熱などが多いようです。冬にひく風邪に対し夏にひくものを夏風邪と呼んでいますが、200種類以上ある風邪の原因になるウイルスのうち、夏の暑さと湿気を好むウイルスが大暴れするのが夏風邪です。

* 対策・予防法 *



* 早く治す方法は *

夏風邪を治す方法は自然に回復を待つしかありませんが、しっかりと睡眠をとり、身体を休めることが大切です。

早めに治す方法は、清潔な環境にいることです。衣類をこまめに洗い、布団のシーツなども洗います。そしてしっかりとお風呂に入り身体を清潔にすることが大切です。よく風邪を引くとお風呂に入らない方がいますが、熱が高熱でなければシャワーだけでもした方がよいのです。ウイルスは皮膚や髪の毛に付着していることがあり、しっかりと洗い流しておかないと常にウイルスを身体に入れながら治そうとするようなもので、悪循環になってしまうのです。風呂に入ることによって、身体の新陳代謝がよくなり免疫力の回復にもなります。

* 風邪を引いたときの食べ物 *

○食べ物

- ✿消化がいい物
- ✿炎症を抑える食べ物
- ✿栄養がある食べ物
- ✿体を温めるもの

×食べ物

- ✿冷たいもの
- ✿刺激のあるもの
- ✿こってりしたもの
- ✿甘いもの
- ✿アルコール

これからが夏本番です！体調管理をしっかり行い、風邪を引かないようにしましょう。暑さに負けず、積極的に運動をし、気持ちよく生活を送りましょう。

