

たんぽぽ TOPICS

風邪の予防

秋も深まり、いよいよこれから風邪やインフルエンザのシーズンを迎えます。備えあれば憂いなし、予防についても一度見直しをしてみませんか。

風邪の予防対策は、どのように風邪が感染するかを知ることから始まります。

感染のルートは大きく分けて2つあります。

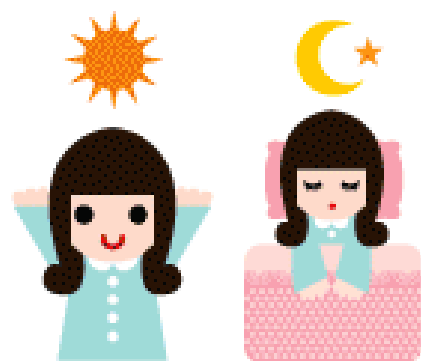
- ①飛沫感染：風邪をひいている人の、くしゃみや咳などの空気を吸い込むなどして感染する。
- ②接触感染：ウイルスのついた手で触れたものを次の人が触り、その手で鼻をこすったり、眼を触ったりすることにより感染する。

風邪予防のポイントは、ウイルスや細菌をシャットアウトすることです。

- ①手洗い・うがいを外出から帰ったら欠かさず行う。
(手洗いについては2010年1月号をご参照ください)
- ②ウイルスは乾燥を好むので、部屋を乾燥させないように加湿器を利用する。
- ③のどや鼻の粘膜からのウイルス侵入を防ぐビタミンAを摂る。
(レバーや緑黄色野菜に多い)
- ④のどの保護のため、睡眠中にタオルやスカーフで首を覆う。また、口の乾燥を防ぐため「ぬれマスク」をする。
- ⑤抗ウイルス作用・抗菌作用をもち、免疫力を強化するハーブティーを摂る。
(エキナセアハーブ・オリーブリーフなど)

疲労やストレスをためないようにし、寒さが増した時には、より防寒を心がけましょう。衣類や空調をコントロールして、暖かさを感じるくらいにしましょう。

- ①早寝・早起きをして生活のリズムを整える。
- ②睡眠を十分にとり、免疫力をつける。
- ③体温調節しやすい服装にする。
- ④体の血液、水分が体を巡るように適度に体を動かす。
- ⑤朝起きたらお茶や水を飲み、こまめに水分補給する。



水分の補給も体調管理には欠かせません。上手な水分の摂り方について隣ページでご紹介しています。

温かくて消化がよく、栄養価の高い食事を摂り、体を温かくして早く寝ましょう。症状によっては、早めに医療機関を受診しましょう。

風邪かな？

と思ったら…

水分の摂り方を見直そう！

左ページでもご紹介した通り、体調管理に水分補給は欠かせません。しかし、飲み物の中には、高カロリーのものも多く、知らない間にエネルギーを摂りすぎている場合があります。そこで今回は、水分の上手な摂り方をご紹介します。



ドリンクに関するQ&Aです。クイズにも挑戦してみましょう！

Q1. どのような飲み物を飲めばいいの？

A. 冷やしていない常温のお茶か水を、コップ1～2杯程度(約200～400ml) ゆっくりと飲みましょう。冷たい飲み物を飲みすぎると、体が冷えて代謝が悪くなり、体調を崩す原因になりますので気をつけましょう。運動の前後は、発汗によって失われるミネラルを補給するために、スポーツドリンクを少量ずつこまめに飲むのが効果的です。

Q2. 健康ドリンクを飲む際に注意することは？

A. 疲労回復が目的の健康ドリンクは、エネルギー源となる糖分を多く含んだものが多いので注意が必要です。多いもので、ドリンク1本にスティックシュガー(3g)6本分の砂糖が含まれています。また、カフェインを比較的多く含むものもあるため、空腹時に摂ると胃壁を荒らすことがありますので、気をつけましょう。※お薬との飲み合わせに注意が必要な場合があります。気になる点は当薬局の薬剤師にご相談ください。

Q3. 市販の野菜ジュースを飲めば、野菜を食べなくても大丈夫？

A. 野菜ジュースは野菜の代わりにはなりません。野菜ジュースは、のど越しを良くするために、不溶性食物繊維が除かれています。さらに、味をととのえるために、果汁が添加されている商品が多く、こういったものはカロリーも高いので注意が必要です。野菜は食事で摂取するようにし、足りないときに補助的に野菜ジュースを利用すると良いでしょう。

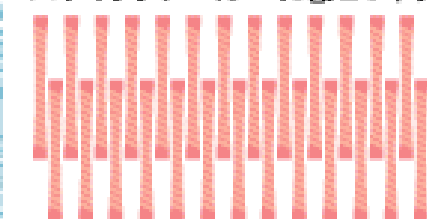


例えば、こんな飲み方をした場合、1日に飲料から摂る糖分はどのくらいでしょうか？

- ・朝食時に…ヨーグルトドリンク
- ・10時に…健康ドリンク
- ・昼食時に…野菜ジュース
- ・おやつに…缶コーヒー
- ・寝る前に…乳酸菌飲料



答え：
スティックシュガー(3g)26本分！



または、角砂糖(3g)26個分！

