

ラベンダー TOPICS

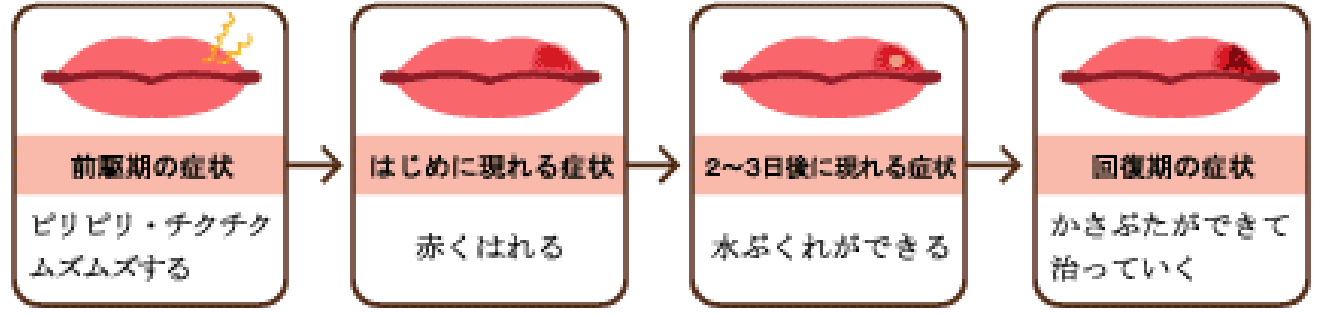


新しい年度を迎え、環境が大きく変わる中で体に不調を感じているかたは多いかもしれませんね。
 今月は、この時期に多いと言われている口唇ヘルペスについて取り上げてみました。

原因は単純ヘルペスウイルス

くちびるやその周囲に、小さな水ぶくれができる病気「口唇ヘルペス」は、単純ヘルペスウイルスが原因で起こります。
 単純ヘルペスは感染力が強く、直接的な接触の他にウイルスが付いたタオルやグラスなどを介しても感染します。

皮膚症状は2週間ほどで治ります



口唇ヘルペスはしばしば再発し、その回数は年に1~2回が多いです。
 体内に潜んでいるウイルスが、疲労やストレス、風邪で熱が出た後など、体の抵抗力や免疫機能が低下することで再発します。

早めの治療が効果的

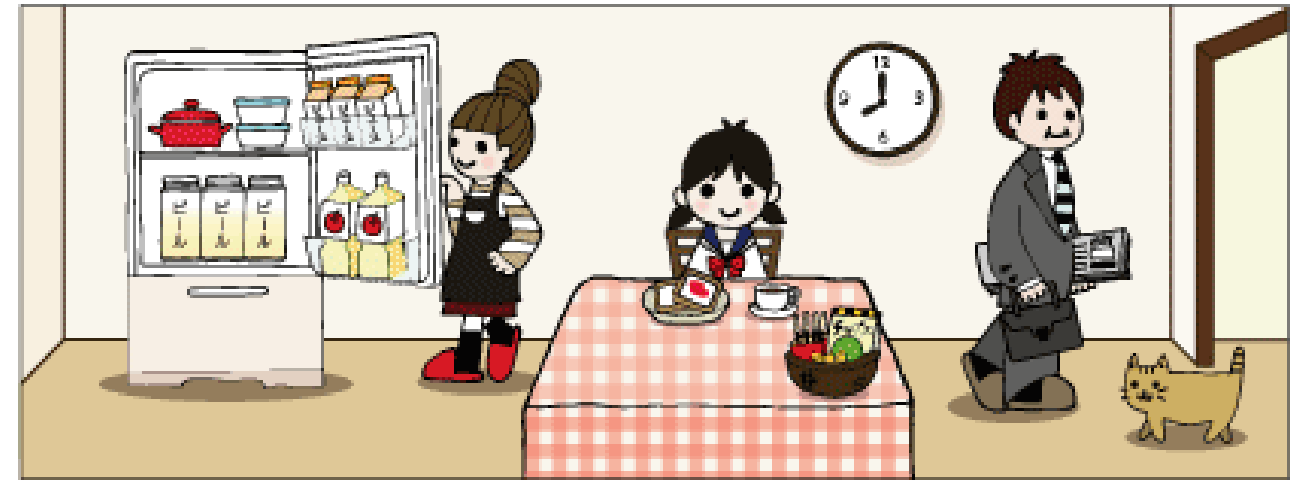
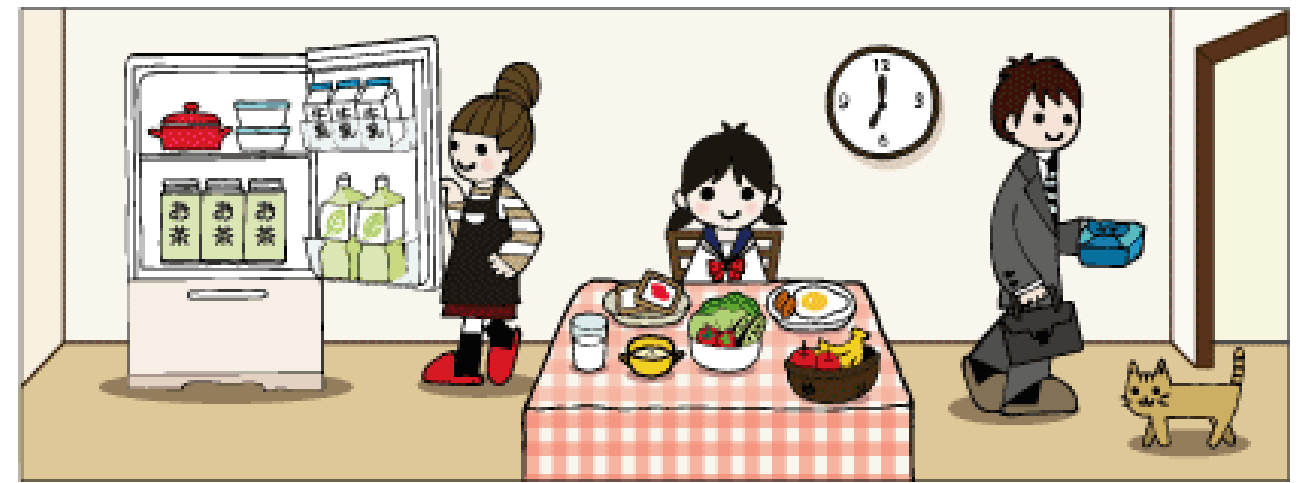
口唇ヘルペスの症状が出たら、早い時期に治療を始めたほうが治りも早くなります。
 治療にはウイルスを退治する抗ウイルス薬が最も効果的です。
 最近は軟膏や錠剤もあるので手軽に治療できるようになりましたが、症状が出ていない間は効果はありません。症状の出始めであるウイルスの増えている時期が治療の良い機会です。

予防のため日頃から健康なライフスタイルの確立を！

精神的、肉体的ストレスにより抵抗力が落ちている時に再発することが多いため、バランスの良い食事を摂り、十分に休息することが大切です。
 日頃から、体だけでなく精神的にも健康な生活を心がけてください。
 医師の指導を受けて上手に治療しましょう！

毎朝の習慣を見直そう！

新年度がスタートし、新しい生活が始まるかたも多いことと思います。1日のスタートである朝は、規則正しく、元気よく過ごしたいですね！
 そこで今月は、朝の風景をまちがい探しゲームにしてみました。上と下の絵で違うところを7つ探してみてください。ヒントは生活習慣に関することです。



* ことえ *

1	冷蔵庫の牛乳やお茶 ⇒ジュースやビールに	つい買ってしまいがちなジュースやビールですが、ほどほどに…
2	時計の時間が7時⇒8時に	早寝早起きで、しっかり・ゆっくり朝ごはん。
3	食卓の朝食 ⇒パンとコーヒーだけに	卵やサラダなどもつけて、朝もバランスの良いメニューを心がけましょう。
4	食卓の果物⇒お菓子に	お菓子を食卓の上にもいつも置いておくと、ついつい食べてしまうことになります。間食は時間を決めて、お菓子より果物を。
5	お父さんの体型⇒太めに	太りすぎは生活習慣病の一因といわれています。バランスの良い食事と運動を心がけ、肥満を防ぎましょう。
6	お父さんが持っているお弁当 ⇒新聞に	お昼には、できればお弁当持参がいいですね。外食をするときも野菜の多いメニューを選びましょう。
7	ネコちゃんも太り気味に…	ペットの栄養管理も忘れずに。