この時期，胃腸の調子が悪い，風邪症状がつらいなど体調を崩す人が増えてきています。

気温差が激しいので衣服の調節を行うとともに，日頃の生活をしっかり見直して，感染症に負けない体づくりをしてください。

かぜを近づけない 7つの生活習慣

1 うがい・手洗い

正しいうがいや石けんを使った手洗いには、口や手からのウイルス侵入を防ぐ効果があります。

「ガラガラ」うがいが効果的

- 顔を上に向け、口を開けて。
- のどの奥に水が届くようなイメージで、10秒×3回。

2 栄養

のどや鼻の粘膜を強くし、ウイルスへの抵抗力を高めるため、バランスのよい食事が必要です。

かぜ予防に役立つ栄養素

- たんぱく質：基礎体力をつける。
- ビタミンA：粘膜を強くする。
- ビタミンC：抵抗力を高める。

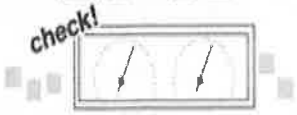
3 睡眠・休養

睡眠不足や疲労は、体力低下を招き、かぜをひきやすく、悪化させやすい条件をつくります。

睡眠の効果

- 疲労回復：体の疲れをとり、働きを取り戻す。
- 免疫力アップ：睡眠中に出るホルモンが、細胞を修復し、免疫力を高める。

4 湿度の管理



鼻やのどの粘膜が乾燥すると、ウイルスや細菌から体を守る働きが低下します。

かぜ予防のために

- 湿度：50~60%を保つ。

暖房器具を使うと乾燥しやすいので、湿湿度計を置いて、こまめにチェックしましょう。

5 衣服の調節

室内と戸外の気温差による、体への負担を少なくし、汗による体の冷えを防ぎます。

上着＋小物で、こまめに調節

上着にマフラーや手袋などの小物を組み合わせて、体感温度をこまめに調節しましょう。

6 マスクの活用

のどや鼻の粘膜の乾燥を防いで、ウイルスの侵入から体を守る効果が期待できます。

正しいマスクのつけ方

- 鼻と口の両方を確実におおう。

あごが大きく出ていたり、鼻の部分にすき間があるのはNG。

7 適度な運動

かぜと戦うには、体力が必要。運動後は、体を冷やさないよう、汗の始末をきちんとしましょう。

有酸素運動が効果的

- 早足で歩く、軽いジョギング

体内をめぐる免疫細胞が増え、ウイルスや細菌の侵入に対する監視が強化される効果があります*。

※参考：『メディカル・トリビューン』2011年3月3日（VOL.44 NO.9）