



保健通信



2018. 12. 7

筑波大学附属聴覚特別支援学校 保健室

期末試験中、睡眠不足だった人も生活リズムを戻し、体調を整えて、マラソン大会に臨みましょう。

風邪について

風邪に関するクイズ です

- Q 1 一年中寒い南極にいる観測隊員が、風邪をひきやすいのは？
 ① 一年中 ② 新しい観測隊員が来た時 ③ 風邪をひくことはない
- Q 2 風邪の予防に効果的なうがい方法は？
 ① うがい薬を使ってうがいのする ② 水でうがいをする
- Q 3 風邪を治すのは？
 ① 風邪薬 ② 自然治癒力

☆風邪の原因は・・・寒さではなく、風邪のウイルスです。

ウイルスは人や動植物の体外では長く生きられないため、動植物が少ない南極にはもともとかぜのウイルスがいません。しかし、南極に新たに来る観測隊員とともにウイルスもやってくれば、そのウイルスに感染して風邪をひくことがあります。

風邪のウイルスは・・・気温が15～18度以下の環境で活発に活動します。
湿度が40%以下になると空気中を漂いやすくなります。

☆うがいの方法は・・・

ある調査で、うがいをしなかったグループは26.4%の人が風邪を発症したのに対し、水うがいグループは17.0%、うがい薬でうがいたグループは23.6%の人が発症したそうです。

→水うがいが最も風邪を予防する効果があったのです。

うがい薬はのどにいる常在細菌叢のバランスを崩したり、のどの粘膜細胞にダメージを与えたりしたことが考えられるそうです。

ブクブクうがいをした後、ガラガラうがいをします。

ブクブク ガラガラ ガラガラ



常在細菌叢：人の体には、普段は病気を起こさない様々な細菌が存在し、バランスを保ちながら常在細菌叢を形成し、外部からの新しい細菌の侵入を防いでいます。
つまり、常在細菌叢は病原細菌の攻撃から私たちを守ってくれているのです。

☆風邪に効く薬は・・・

インフルエンザにはインフルエンザウイルスの増殖を抑える薬があり、結核には結核菌を殺す薬がありますが、風邪にはこのような薬はありません。

風邪をひいたときに飲む薬は、風邪のウイルスに効果があるのではなく、風邪の症状を緩和するものです。

風邪を治すのは、私達が持っている

自然治癒力です。 { 傷ついたり古くなったりした細胞を修復する力（再生力）
体内に入ってきた細菌やウイルスなどの外敵と戦う力（免疫力） など

市販の総合感冒薬（かぜ薬）の説明書から

【効能・効果】

かぜの諸症状(鼻水、鼻づまり、くしゃみ、のどの痛み、せき、たん、悪寒、発熱、頭痛、関節の痛み、筋肉の痛み)の緩和



バランスよく食べよう

三食きちんと摂り、いろいろな栄養素を摂りましょう。特に、免疫力を高めるビタミンCをたっぷりと！



睡眠を十分にとろう

睡眠不足は免疫力を低下させてしまいます。

免疫力を高めるために

適度な運動をしよう

運動習慣がある人は免疫力が高いといわれます。運動の適量には個人差があるので、自分にあった運動を！

ストレスをためない

趣味などでストレスを発散させましょう。

