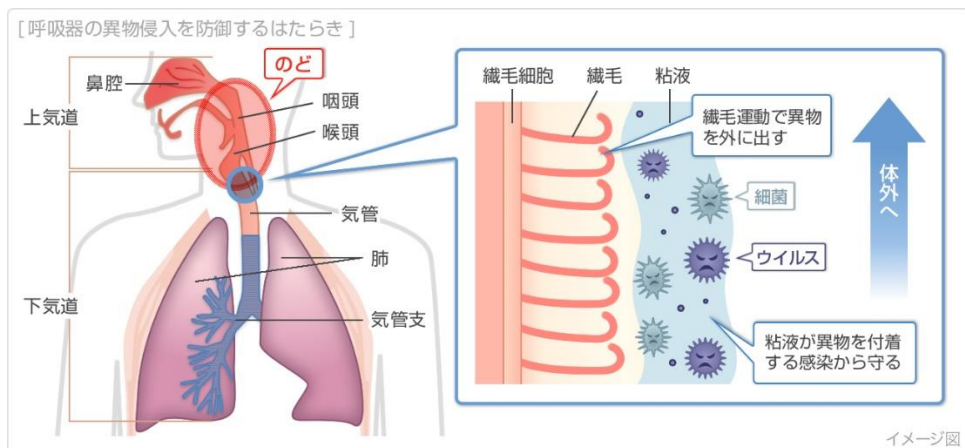


喉を大事に、感染症を予防しよう



新型コロナウイルスが流行し始めてから3年目の冬を迎えることになりました。変異を繰り返し、今年の冬もまだ感染が落ち着くことはなさそうです。ここ2年流行が抑えられていたインフルエンザも今年の冬に同時流行が起こるのではないとも言われています。マスク生活が当たり前になりましたが、外気が寒くなり乾燥してくると喉の痛みや鼻水に悩まされることが多くなります。ウイルスや細菌などは鼻や口などから侵入し、喉の粘膜に炎症を起こします。喉の粘膜には、目には見えない小さな繊毛(せんもう)という毛が生えています。繊毛は、ウイルスや細菌などが体内に侵入しないよう、バリアとして働きます。体を守る大切な働きをしますが、「寒さと乾燥に弱い」という性質があります。そのため、喉が乾燥すると、繊毛の働きが低下して感染症にかかりやすくなるのです。寒くなっても喉の粘膜を強く保つことが感染予防につながります。



喉に良い環境とは？

気温・・・20～23度 湿度・・・40%～60%

40%以下の部屋にいと、喉の痛み、肌や目の乾燥、静電気が起こりやすくなります。60%以上だと部屋がジメジメし、カビが繁殖しやすくなります。体感ではわかりにくいので「湿度計」で確認していくことが大切です。ウイルスの感染を防ぐには部屋の定期的な換気が必要ですので、換気を行った後には湿度を確認し、下がっている時には加湿を行いましょう。

マスク内の湿度は 80～90%

マスク内の湿度は高く保たれていますが、呼気から出た温度は 30 度位あるので、気温が下がっている所で急にマスクを外すとマスクをしていない時よりも寒暖差が大きく、アレルギー症状や鼻水が出やすくなります。

喉に負担がかかることは控えよう

過度の飲酒、喫煙、大声での会話、長時間のカラオケ、刺激の強い香辛料

粘膜を強くするにはビタミン A と C が多い食品を摂るのがおすすめ

ビタミン A・・・レバーやウナギに多いですが、毎日食べるのは難しい、好き嫌いも多いと思いますので、にんじん、ほうれん草、小松菜、ニラ、春菊などの緑黄色野菜を多く食べるようにして下さい。卵黄にも多く含まれます。脂溶性のビタミンなので脂と一緒に調理すると吸収力が良くなります。

ビタミン C・・・ブロッコリー・ほうれん草、小松菜、カリフラワー、ピーマン、ジャガイモ、さつまいも、いちご、みかんなどの柑橘類。水溶性のビタミンなので水に溶けやすく、熱に弱いので、調理した時はなるべく早く食べるようにし、熱を加える時はさっと炒めたり、揚げるようにして下さい。

粘膜の保護にはねばねば成分も役立つ

れんこんや山いも、めかぶ、納豆などのねばねば成分は、粘膜の主成分に近く、粘膜を守ってくれる働きがあるため、これらの食材も積極的に摂るようにしましょう。

予防していても風邪症状がでてきたと思ったら最初が肝心。早く直すポイント

- 1、 からだを冷やさない・・・からだは温めることで免疫機能が UP します
- 2、 汗をおさえない・・・汗を出すことでウイルスを外に出そうとしています
- 3、 栄養補給・・・消化の良くて温かいものを食べましょう
- 4、 水分補給・・・喉の乾燥を防ぐためにもこまめに飲みましょう
- 5、 安静を保つ(無理して動かない)・・・十分な睡眠をとるとリンパ球が増えて治りが早くなります



編集: JA 静岡厚生連 清水厚生病院 栄養科