



日本の冬は空気が乾燥して寒暖差が激しいため、体調を崩しやすく、ウイルス感染症が流行する季節でもあります。そのため、日頃からの予防が必要です。

今回は、そんな“冬の健康管理”についてまとめましたので、参考にしてください。

ウイルス感染症に注意！

インフルエンザ

インフルエンザウイルスが鼻水や咳、くしゃみ等を介して飛沫感染する感染症で、突然の寒気や40度近い高熱、頭痛、関節や筋肉痛、倦怠感（だるさ）などが主な症状です。

感染性胃腸炎

ノロウイルスなどが手指や食品などを介して口から入り、吐気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状を起こします。

また、飛散した嘔吐物が乾燥して空気中を舞い、そのウイルスを吸い込んでしまうことでも感染します。



乾燥する季節にこそ水分補給！

のどや鼻の粘膜には線毛があり、ウイルスを体内から排出する効果があります。しかし、乾燥すると線毛の働きが弱くなるため、こまめに水分を摂ることが必要です。さらに、現代の住宅は密閉性が高く、エアコンの使用により湿度が下がるため、冬場は身体の水分が知らないうちに失われていきます。また、体感温度が低いと、喉の渇きを感じにくく、水分を摂らない現象が起こるため、脱水症状に陥ることがあります。

* 水分摂取のポイント *

こまめに摂取することを心がけましょう。特に、緑茶や紅茶などはオススメです。緑茶に含まれるアミノ酸、カテキン、テアニンは感染予防、紅茶に含まれるポリフェノールには、インフルエンザウイルスを無力化する効果があると言われています。また、熱が高い時や下痢をしている時には、ナトリウムや糖分が含まれた“スポーツドリンク”や“栄養補助ゼリー”などが脱水予防に効果的です。



人の体の水分は体重の50~70%を占め、新生児では70~80%だった水分量は、高齢者では50%ほどまで減少します。

ウイルス感染を予防するために

- ① 手洗い、うがい
- ② バランスのとれた食事
- ③ 十分な睡眠
- ④ 人混みを避け、マスクを着用（マスクの再利用はしない）
- ⑤ 適度な室温と湿度保持（室温：20~25度、湿度：50~70%）
- ⑥ 口腔ケア（歯磨き、うがいなど）



ウイルスと戦う身体を作る

豚肉、鶏肉、緑茶、紅茶
キノコ類、海藻、煮干し、
干しエビ、青汁

こんな食品を食べよう！

身体を温める

玄米、生姜、ニンニク
れんこん、ごぼう、
ココア

腸内環境を整える

味噌、納豆、キムチ
チーズ、ヨーグルト
漬物

病気にかからない！免疫力をUP！！

免疫力を上げるためには・・・

- ① バランスの良い食事を意識して腸内環境を整える
- ② 軽い運動や、お風呂（40~42℃）に入り血液の循環を良くする
- ③ 体温が1℃下がると免疫力は約30%低下するため、衣類などでこまめに体温調節を行う
- ④ 十分な睡眠をとり、規則正しい生活を心がける

