

2 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

春に備えて風邪対策しよう

編集・発行 〒221-0051
神奈川県藤沢市鵠沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室
田奈鍼灸院



体を刺すような寒さが続いています。こんな時に飲みたくなるのが暖かい飲み物です。お茶は健康に良いと言われますが、特に煎茶にはビタミンCが豊富に含まれており、その量はレモンの3倍から5倍と言われています。5杯飲めば1日に必要な摂取量のほとんど摂ることができるのです。ただ飲みすぎは禁物なので、毎日のホッと一息つく時の飲み物として取り入れてみてくださいね。

今月の健康ヒント

2月は冬の寒さを残しつつも、春に向けて準備を始める月です。それと同時に、春は気温や天気の変り変わりが激しい季節。環境の変化に体がついていけず、風邪をひく人が増えます。

たかが風邪でしょ？と思われるかもしれませんが、「風邪は万病の元」と言われており、風邪から様々な病気につながってしまいます。たかが風邪、されど風邪。今回は風邪をひきやすい春に備えるための、基本的な風邪対策のご紹介です。

冬に風邪が流行る原因として、空気の乾燥が挙げられます。そのため湿度が上がり始める5月までは空気の乾燥に注意が必要です。乾燥対策といえば、マスクと加湿器です。

マスクはウイルスを吸い込まないために様々な工夫が施されていますが、粘膜に潤いをもたらすためにも有効です。呼気から出てくる湿気がマスクの中に留まるので、粘膜についた菌を体外出すカ

が發揮して風邪を予防することができます。部屋の湿度管理に大活躍するのが加湿器です。暖房をつける時は、必ずセットでつけるようにしましょう。ただし、お手入れはこまめに行うようにしてください。カビが繁殖してしまいます。加湿器を持っていないければ、洗濯物の部屋干しなども有効です。

風邪対策は乾燥対策だけでなく、うがい手洗いも挙げられます。帰ったら手洗いうがいをしっかり行っていますか？うがいは喉の奥でガラガラうがいをした後に口内の菌を吐き出すグチュグチュうがいを。手洗いは手首や爪の間まで洗うと風邪予防に期待できます。

うがい薬を無理に使う必要はありません。水道水でも十分効果があります。まずは自分にできる範囲から始めることが一番。気負う必要はないので気楽にできることを探してみてくださいね。

クリニックからのお知らせ

江ノ島整形外科・外科

静脈瘤外来日

2月10日(土)
3月3日(土)

予約制となりますので、先ずはお電話にてご確認をお願いいたします。

湘南ライフ内科クリニック

休診日

2月5日(月)
2月14日(水)

※第2水曜日

ご迷惑をおかけいたします。

のなかこどもクリニック

休診日

2月10日(土) PM
2月17日(土) PM
2月24日(土) PM

学会出席のため休診
ご迷惑をおかけいたします。