

健康づくり広場

12月



「かぜ」にご用心

体調が悪かったり、熱があるように感じたりすると、まず「かぜ」を疑います。かぜは1年間に3〜4回かかるといわれるほど、一般的な病気です。

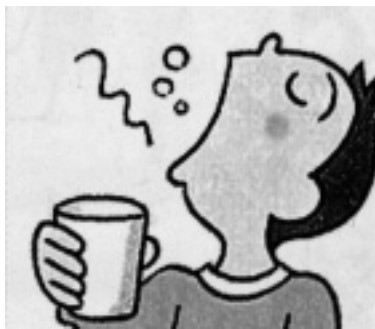
かぜのウイルスから身を守るカギは、規則正しい生活をする事で、本来、体に備わった抵抗力を高めることが一番大切です。



●「かぜ」に負けない体をつくるウイルスを防ぐための工夫

① かぜの流行中は、人ごみを避ける
ウイルスのつまった粘液の粒は、1回の咳で10万個、くしゃみでは100万個が空気中に飛び散ります。

② うがいはいままでにする
ウイルスが細胞の中に取り込まれてしまう前に、頻繁に行うと効果があります。



③ 外から帰ったら、丁寧に手洗いを
する

石鹸を使うと効果的ですが、ない時は20秒以上、流水で手についたウイルスを洗い流します。

④ 体を冷やさない
冷えは血液の循環を悪くし、呼吸器粘膜の抵抗力を弱めます。ただし、温めすぎは逆効果。



⑤ 部屋の温度は20℃前後、湿度は50%以上にする

かぜのウイルスは湿度が苦手。洗濯物を部屋の中に干したり、加湿器を使って湿度を上げましょう。

抵抗力をつけるための工夫

★疲労をためこまない

★睡眠はしっかりと



★バランスのとれた食生活を

「抵抗力を高める栄養素」

たんぱく質…免疫抗体の主成分になる効果がある

ビタミンA…のどや鼻の粘膜を強化する効果がある

ビタミンC…抵抗力を高める効果が

ある
ビタミンE…血行を促進する効果がある

★ストレスをためない

ストレスをため込むと、抵抗力が落ちます。自分にあったストレス解消法を見つけてみましょう。

★禁煙し、お酒はほどほどに

のどの粘膜が痛んでいると、ウイルスが侵入しやすくなります。

★適度な運動を

かぜの撃退には、体力づくりが欠かせません。心肺機能を高めるためにも手軽に出来るウォーキングなどからはじめ、運動習慣を身に付けましょう。

愛媛エイズ予防週間

12月1日(水)〜7日(火)

今治中央保健所では、愛媛エイズ予防週間期間中に、次の日程で、夜間の電話相談や血液検査(無料・匿名・予約不用)を行います。

予防期間中の夜間検査は、その日のうちに検査結果がわかります。

■日時 12月1〜2日の2日間

■受付時間 午後5時〜8時

■場所 今治中央保健所

■問合せ先

TEL 0898-2312500