

これからの季節、寒くなると風邪にかかる人が増えます。

「風邪」と軽く考えて治療を怠ると、こじらせてしまい合併症を引き起こし、重篤な状態となる可能性があるため注意が必要です。最も頻度の高い合併症は肺炎です。乳幼児や高齢者の方は特に注意しましょう。

風邪をひきにくくするために、日常生活で心がけたい予防法をご紹介します。



① マスクの着用

咳1回で約10万個、くしゃみで約200万個のウィルスを含んだ飛沫物が放出されると言われています。マスクにより完全に防ぐことはできませんが、ウィルスの侵入を約3割減らすとも言われています。また、マスクを着用することにより、ウィルスが付着した手で口や鼻を触る機会を減らし、吸気に湿気をあたえて吸気の温度を上昇させる効果などもあります。

② 手洗い

手は様々な物に触れる機会が多いため、ウィルスが付着しやすい部分といえます。またウィルスが付いた手で目をこすったり、鼻を触ったりすることも感染経路の一つとなりますので、帰宅後すぐの手洗いは重要かつ効果的であると言われています。

③ うがい

うがいをすることによって、ウィルスに荒らされた粘膜に、さらに細菌がとりつく「二次感染」を防ぐことができるため、重症化予防としての意味もあります。帰宅後の手洗いと一緒にうがいも習慣づけておくとよいですね。

④ 人混みを避ける

人が集まる所では、風邪のウィルスに接触する機会が多くなります。

⑤ 十分な睡眠、栄養バランス

基本的な予防法としては言うまでもありませんが、免疫力は体の状態に左右されやすいので普段から規則正しく、無理をしない日常生活を心がけましょう。