

KENPO
DAYORI

健保だより

No.1001

2014.12.4



西武健保ホームページからご覧になれます。http://www.seibu-kenpo.or.jp

西武健康保険組合

毎日の予防が決め手！

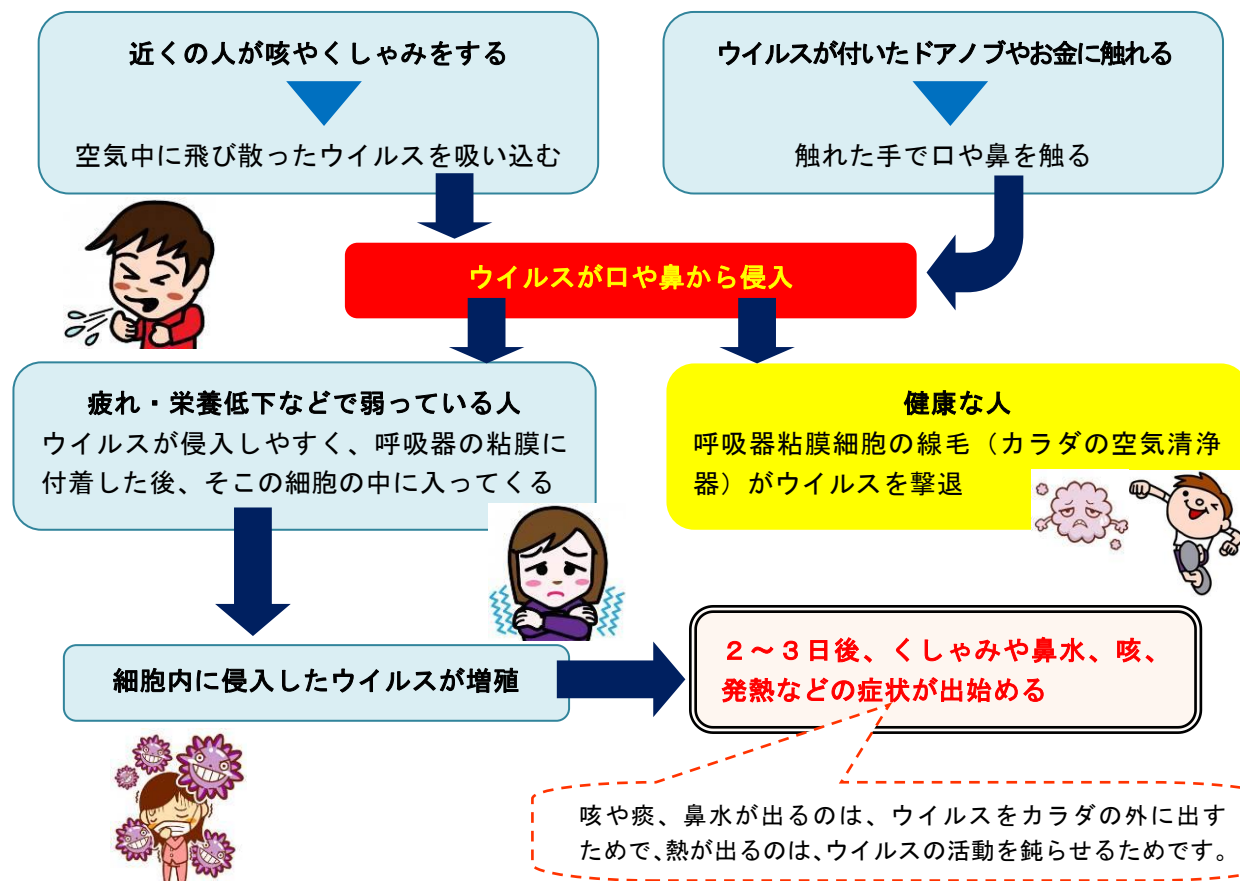
“風邪”に負けないカラダをつくろう！

私たちが1年間にひく風邪の平均回数は、おとなで3～4回、こどもで5～8回といわれています。風邪の原因の90%はウイルスで、その種類は10種類ほど、さらにそれぞれのウイルスに多数の違った型があり、それを計算に入れると200種類以上にもなります。鼻水の出る風邪、熱の高い風邪など症状が違うのは、それぞれ違ったウイルスに感染しているからです。

風邪のウイルスから身を守るカギは、本来カラダに備わった抵抗力。規則正しい生活で抵抗力を高めて、風邪をひかないカラダをつくりましょう。

“風邪”のメカニズムを知ろう

どうして風邪をひくの？



■寒くなったら要注意！

冬に風邪が流行るのは、寒さで鼻やのどの粘膜の血管が収縮して血液の流れが低下したり、空気の乾燥によって粘膜が乾いてしまうためです。すると、白血球やリンパ球などの防衛軍の配備が手薄になったり、ウイルスを洗い流す力が弱まるため、感染しやすくなってしまいます。

■風邪とインフルエンザの違いは？

風邪とインフルエンザでは、原因となるウイルスが違います。強い感染力を持ち、高熱が出るインフルエンザは、自分で治すのは難しいので、「おかしいな？」と思ったら、すぐに医療機関へ行きましょう。

	風邪	インフルエンザ
発症	徐々に	急激に
熱	比較的低い	38度以上の高熱
頭痛	軽い	重い
咳、鼻水	最初からある	1～2日たってから
関節痛・筋肉痛	あっても軽い	強く痛む
潜伏期間	2～3（～5）日	1～2（～3）日



“風邪”に負けないカラダをつくろう

ウイルスを防ぐ

風邪の流行中は、人ごみを避ける

1回の咳で10万個、くしゃみは100万個もウイルスのつまった粘液の粒が空気中に飛び散ります。

うがいはこまめに

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。

外から帰ったら、ていねいに手洗いを

石ケンを使うと効果的ですが、ないときは20秒以上、流水で手についたウイルスを洗い流します。

カラダを冷やさない

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。

部屋の温度は20℃前後、湿度は50%以上に

風邪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

疲労をためこまない

仕事や家事に追われて疲労がたまると、抵抗力が弱まります。

睡眠はしっかりと

カラダや脳の疲れをとるには1日7時間以上の睡眠を。睡眠不足になると、カラダの抵抗力も落ちてしまいます。

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

ビタミンA：のどや鼻の粘膜を強化

ビタミンC：抵抗力を高める

ビタミンE：血行を促進



ストレスをためない

ストレスをためこむと、抵抗力が落ちてしまいます。音楽を聴くなど、自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。

禁煙し、お酒はほどほどに

たばこの煙やお酒によって、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

風邪の撃退には、体力づくりが欠かせません。

それでも、風邪をひいてしまったら・・・

「風邪をひいたかな？」と思ったら、まずはゆっくり休養しましょう。ひきはじめにしっかり治せば長引きません。また、市販の風邪薬を初期のうちに服用すれば、そのまま治ってしまうことも少なくありません。市販薬でも種類によってどの症状に効果が高いなどの特徴があるので、薬局・薬店に相談して選ぶといいでしょう。ただし、急に高熱が出て筋肉痛や関節痛などの全身症状があるときは、インフルエンザの可能性もあるので、すぐに医療機関へ行きましょう。

安静にして体力温存



早めに

治すための

対処法

二次感染を防ぐため、うがいはこまめに



脱水症状を避けるため、水分補給を



カラダをしっかり温める



食事はカラダを温める消化のよいものを



参考：「いきいき健康シリーズ 毎日の予防が決め手！かぜ」
(監修／久留米大学名誉教授・国家公務員共済組合連合会員共済病院名誉院長 加地正郎)



「郵便検診」の締切日が迫っています！

「大腸がん」および「子宮けいがん」の郵便検診にお申し込みいただいた方には、すでに検診キットおよび問診票がお手元に届いているかと思えます。同封の説明書に従って検体を採取していただき、問診票とともに検診機関へお送りください。(※検診キットおよび問診票は、申込書に記入した住所に直接郵送されます)



12月8日(月) 必着



申し込みをされた方は必ず受診してください。万一、受診できなくなった場合は西武健保に連絡していただき、検診キットは会社担当者を経由して西武健保にご返却ください。