

風邪は万病の元



NO、98



昔から「風邪は万病の元」とよく言いますが、「たかが風邪」と思っていると、その風邪が引き金となり、いろいろな病気を引き起こしてしまうことがあります。

「例えば」

肺炎や中耳炎、副鼻腔気管支症候群（蓄膿症）、髄膜炎、多発神経炎、腎盂腎炎、扁桃炎、膀胱炎、糖尿病や心臓病、腎臓病の悪化など、

特に抵抗力のないお年寄りや乳児などは油断でき



① イルス：高湿度を好む夏かぜ、低湿度を好む冬かぜ、一年中見られるかぜなどの

ウイルスはそれぞれ違います。

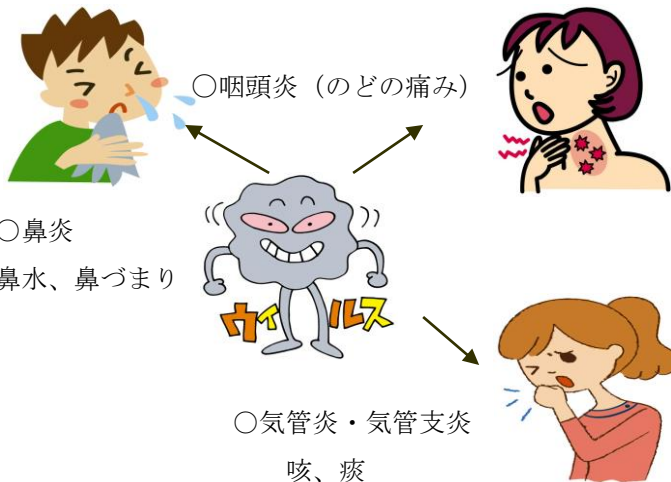
②

③ 睡眠不足：寝不足、過労

④ 栄養不足：バランスと消化の悪いもの

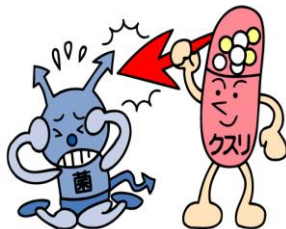
これらの要素が重なると風邪をひきやすくなります。

風邪の症状とウイルス（どこの気管に入ったか？）



■ かぜを引いてしまったら

- 無理をせず、早めの治療をしましょう。
- 温かくして、早めに休養しましょう。
- 室温 18～20℃に保つよう工夫しましょう。
- 加湿器などで乾燥防止をしましょう。
- 換気を時々しましょう。



■ かぜの予防

規則正しい生活（仕事、食事、睡眠）

湿度の調節をしましょう。（加湿器やぬれた洗濯物を家の中で乾すなど）

手洗いやうがいの励行

風邪をひいた時のお勧め食品



温かい・消化が良い・水分が多いものを摂取しましょう

おかゆ（パン粥、こめ粥）、野菜スープ、くず湯、熱い番茶・レモンティー・牛乳などは発汗、水分補給、痰を切る作用があります。



番茶



レモンティー



くず湯

ネギ、しょうが、にんにく、シソの葉、などは寒気や悪寒のあるときにお勧めです。



ミカンは気管を広げ呼吸を助けます



熱などで失われたビタミン補給をしまし



大成会広報室

風邪をひいたときは無理に食べない（吐いたり、下痢をしたりすることがある）食べたい時に食べたいものを食べるのが、失われた体力を早く取りもどすコツです。