

今年の風邪やインフルエンザに注目！

冬の大敵を正しく知って きちんと予防

寒くなってくると、気になるのが風邪やインフルエンザなどの情報。うっかり感染すると、自分がツライだけでなく周りにも迷惑をかけてしまいます。やっかいな冬の大敵について、正しく知って予防に努めよう！



今年も流行のシーズンに！ 知っておきたい風邪とインフルエンザの違い

のどが痛い、鼻がグズグズする、セキやクシャミが出る…。日に日に寒くなる。これからの季節、風邪などの感染症にからまないよう、体調管理には一段と気を付けたいよね。

普段は風邪と言いつつ、実はインフルエンザに感染している。インフルエンザに感染すると、風邪の諸症状に加え、38度以上の高熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が強く現れます。症状が強く現れる。症状が強く現れる。症状が強く現れる。

まずは予防が一番 かかってしまったら早めに医療機関へ

風邪やインフルエンザの原因はウイルス。ウイルスは、細菌と違って単体で増殖することはいけません。のどや鼻などの生きた細胞の中で増殖し、クシャミやセキとともに空気中に排出されることで、人から人へと感染していくのです。インフルエンザウイルスの場合、1回のクシャミで10万ものウイルスが排出されることもあるというから、あなどれないよね。

ウイルスに感染しないために、まずは栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけよう。それでも感染してしまったら、早めに医療機関を受診して治療を受けるのがポイント。「市販の力ネ薬を飲んで寝れば治る」と自己判断するのは禁物です。風邪ではなくインフルエンザだった場合、一般の風邪薬は風邪の諸症状をやわらげることはできません。インフルエンザウイルスに直接効果はありません。また、型によって治療薬が異なることもあります。効果的に治すためには、

風邪やインフルエンザにかかったかも…と思ったら

風邪の初期症状	悪寒、くしゃみ、鼻水、セキ、のどの痛みが一般的。熱はあまり高くない。頭痛、嘔吐（おうと）、下痢などの症状をとまなうことも
風邪の手当て	安静にして、十分な睡眠と休養を。体を内側からも外側からも温める。栄養補給も心掛けて
インフルエンザの初期症状	普通の風邪の症状に加え、突然の発熱（38度以上）や頭痛、筋肉痛、関節痛などの全身症状が見られます
インフルエンザの手当て	早めに医療機関を受診して治療を受けよう。安静にして、十分な睡眠を。また、水分をしっかりと補給すること

- <参考サイト>
- ▶カラダにe-サイト
<http://www2.health.ne.jp/>
 - ▶東京都福祉保健局
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kansen/news/presskansen041110.html>
 - ▶健康情報
<http://www.kenko-joho.jp/>

カリンポリフェノールについて のどにいいといわれる カリンに注目が！

日本大学医学部教授・清水一史さんの研究により、のどによいと伝えられてきた植物・カリンに秘められた力の一端が見えてきました。2004年11月に開催された日本ウイルス学会での発表内容とともに紹介します。



風邪やインフルエンザの予防に役立つ 対策グッズをチェック！

この季節は油断は禁物。意識して風邪やインフルエンザの予防をしよう。日本では昔からカリンはセキやタンを鎮めるといわれているよね。最近では、のど飴あめなどに多く見られます。のど飴は、なめることで液が出て、のどの乾燥を防ぐことができるから、上手に取り入れたらいいよね。外出するときには、あらかじめのど飴をポケットに入れておきたいね。

そして、乾燥する冬の必需品が加湿器。加湿器は、高温多湿に弱く、逆に乾燥した部屋では活動が活発に。だから部屋の乾燥には注意が必要。エアコンはつけっぱなしにしてしまうと、乾燥してしま

から、加湿器を併用してきちんと湿度管理を。風邪をひいてしまったらマスクは常識。会社でゲホゲホするときには人に移さないように気をつけよう。また、マスクを着用することでウイルスの侵入を抑えられるから、予防にも使えます。保湿効果もあるのだから、乾燥が気になる冬にいいよね。

一番簡単で基本的なのは、外から帰ってきた後のうがいと手洗い。基本中の基本だけど、実行していない人も多いのでは？ うがい薬や、殺菌力のあるハンドソープを使えばさらにパッチリ。毎日の習慣になるように、続けてみよう。

カリンポリフェノールって何？



日本大学医学部教授
理学博士 清水一史さん

ポリフェノールといえ、リンゴやココアなどに含まれている高分子のポリフェノールは、カリンに多く含まれている。カリンのポリフェノールは、私達の生活に役立つ秘められた可能性が期待されています。日本大学医学部教授・清水一史さんは、肥満細胞と呼ばれる細胞に、私達の生活に役立つ秘められた可能性が期待されています。日本大学医学部教授・清水一史さんは、肥満細胞と呼ばれる細胞に、私達の生活に役立つ秘められた可能性が期待されています。