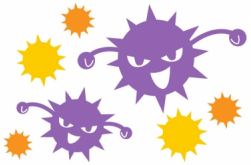
ハロー通信

2018. 秋

毎日の習慣で風邪予防！



インフルエンザを含む風邪症候群は 日常の健康管理である程度感染を防ぐことができ、また重症化も防ぐことができます。
かかってから治療するより予防することを第一に考えましょう。

手洗い

ウイルス・菌の多くは「手」を介して体内に侵入します。
特にトイレ後、食事の前、外出後は手洗いするよう習慣づけましょう。

☆ 「ハッピーバースデートゥーユー」の歌を 2 回歌うくらいの時間（20～30 秒)を目安に。

☆ 手洗いできないような外出時には携帯のアルコール消毒剤があると安心です。

うがい

うがいは「口やのどの洗浄」「痰などの余分な物を取り除く」「のど粘膜の自浄作用の促進」などの効果があります。

☆ 水でのうがいも十分効果ありますが、うがい薬を使用すると病原性細菌やウイルスを一時的に少なくする効果も加わります。
ただしのどの粘膜を守っている常在菌も殺菌してしまうので一日数回程度にしておきましょう。

水分補給

インフルエンザウイルスがのどや鼻の粘膜に付着してから細胞内に侵入するまで最速で 20 分といわれています。
20 分おきの水分補給でウイルスを洗い流しましょう。

☆ ウイルスは消化管内に入ると分解されるので感染・増殖することはありません。

ビタミン D

ビタミン D は体内の免疫バランスを良好に保ち、風邪やインフルエンザにかかりにくくなることで現在注目されています。
適度に**日光浴**をすることにより体内でビタミン D がつくられます。
☆　冬場は 1 日に計 60 分、春夏秋は計 5～10 分が目安です。
☆　紫外線が気になる方は手の平だけでも OK

ビタミン D はイワシ、鮭、サンマ、サバ、キノコ類や卵に多く含まれます。
熱に強く、油と一緒に取ると吸収率が高まるため炒め物や揚げ物がお勧めです。
☆　食事での摂取が難しい場合は
　サプリメントで摂っても OK

ホットドリンクであたたまろう

紅茶

紅茶の葉は製造過程で発酵しているため**体温を上げる**効果がある
といわれています。カフェインが入っているので寝る前は控えましょう。

ほうじ茶

紅茶と同様にお茶の葉を発酵させたほうじ茶。「ピラジン」という成分が含まれていて、
血行促進作用があるといわれています。カフェインも少ないので就寝前に飲んでも OK♪

リンゴとニンジンのミックスジュース

身体の冷えを予防するといわれるリンゴとニンジンを一緒に摂取することで**身体を温める効果がより高まります**。常温もしくはホットスムージーにすると良いでしょう。
ちなみにレモンを少し加えるとビタミンの吸収を促すと同時に飲みやすくなります。

黒豆茶

貧血予防、**血行促進**、**血液をサラサラにする効果**もあります。血圧が気になる方にも。
味は烏龍茶っぽいですが、香ばしい豆の香りがしてクセがなく飲みやすいです。

若水ハロー薬局
新居浜市若水町 1-7-16　　Tel 31-1850　　Fax 31-1849

☆　**決めよう！　利用する「かかりつけ薬局」を一つ決めよう**
☆　**探そう！　何でも相談できる「かかりつけ薬剤師」を探そう**
☆　**活用しよう！　あなたの健康をサポートします**