



# ひびこれこうじつ 日々是好日 12月号

発行/ ミチヒロ胃腸内科クリニック 〒010-0041 秋田市広面字鍋沼 93-1

☎018-893-6655 ホームページ <http://www.michihiro-clinic.com>



## 風邪をひかないようにするために

気温が下がり、空気が乾燥してくると、くしゃみや鼻水、咳などの症状がみられる風邪をひく人が増えてきます。風の多くはウイルスで感染によって人から人へとうつります。風を引き起こすウイルスは200種類以上あり、感染するウイルスの型が異なると何度も風邪をひくことも少なくありません。風邪の予防には、ウイルスを体内に取り込まないこと、ウイルスが入ってきたとしても、負けない抵抗力をつけておくことが肝心です。



風邪の予防は、やはり「こまめに手洗いする」「マスクをする」「感染者に近づかない」ことが基本です。また同じ環境でも体力や抵抗力が抵抗している人はウイルスに感染しやすくなります。風邪に負けない体づくりのために、次のことを実践しましょう。

- しっかり睡眠をとる。・・・睡眠は体力や身体機能回復に欠かせません。
- 栄養を取り、適度な運動をする。・・・タンパク質とビタミンA、C
- 厚着より薄着にする。・・・厚着は気温の変化ににぶくなり、抵抗力の低下につながる。