

風邪・インフルエンザ⑤



風邪・インフルエンザを撃退するにはどうしたらいいのか。絶対有効という方法はあるのだろうか。

たとえば、うがい。うがい薬を使っても、効果が続くのはせいぜい30分程度。1日2、3回のうがいではウイルス撃退の決定打にはならない。

マスクの効果もあまり期

待できない。ウイルスをサッカーボールにたとえると、マスクの網目はグラウンド大とか。ただ鼻やのどの粘膜を乾燥から守る効果はあるようだが…。

では、結局、どうしたらいいのか。最も有効なのは、インフルエンザが流行する前に予防接種を受けておくことだ。

「普通に生活していれば、風邪やインフルエンザのウイルスはどうしても体内に入ってきます。免疫力が低

いとウイルスに負けてしま

いますが、予防接種によって抵抗力を上げておけば、発症を防ぐことができますし、たとえ感染しても軽症ですみます」と、中田クリニックの中田紘一郎院長はアドバイスする。

たとえば、はしご酒を繰り返して深酒をした翌日、風邪をひいてしまったという経験のある人も多いはず。これは深酒の上に睡眠不足で体力を落とし、ウイルスに負けてしまった結果だ。

この体験が示すように、風邪の危険因子と体力を低下させる危険因子は、次のようにピタリと一致する。

①栄養のバランスが悪い②過労気味で、強いストレスがある③生活が不規則で、常に睡眠不足④深酒をする⑤ヘビースモーカー⑥運動不足⑦体を冷やす⑧無理なダイエットを繰り返している——など。「回り道のようなのですが、日頃から健康的な生活を心がけることが一番です」と、中田院長。

風邪をひきやすい人ほど、生活

習慣を見直し、改善を図ることが大切だ。

(メディカルライター・山下 了一)

◇中田 紘一郎 (なかた



・こういちろう) 中田クリニック院長。順天堂大学医学部客員教授。虎の門

病院呼吸器科部長、東邦大学医学部呼吸器内科教授などを経て現職。日本呼吸器学会指導医・専門医、日本感染症学会指導医・専門医。

毎週土、日、月曜掲載

撃退決定打なし抵抗力UPを