平成25年10月号 Vol.30

～ヤマケイ通信～

いつもお世話になり、ありがとうございます。
10月に入り、そろそろ紅葉が楽しめる季節になってきました。
日中はまだ暑い日もありますが、朝晩は冷え込む日が増えてきています。
季節の変わり目は体調を崩しやすいですので、体調管理はきちんとしておきましょう。
今月のヤマケイ通信は「風邪の予防」についてです。(^-^)

風邪を寄せつけないポイントは２つ。ズバリ「栄養」と「休養」です！

暑い夏が過ぎ、これから寒い季節が到来します。寒くなってくると、ついついひいてしまいがちな風邪ですが、風邪の原因の約9割は、ウイルス感染によるものと言われています。なかでも特に激しい症状を起こすインフルエンザウイルスは毎年冬場に大流行しており非常に厄介なウイルスです。このような重大な風邪にならない為には「栄養」と「休養」のバランスが非常に大切です。

「栄養」の面では、良質のたんぱく質をきちんと採って基本的な体力をつけておく事が大切です。鼻やのどの粘膜を強くするには、レバー、うなぎ、あなご、卵黄、ほうれん草などの緑黄色野菜に含まれるビタミンAを多く採るのが効果的です。
また、ストレスに対する抵抗力を高めるには、キウイ、みかん、いちご、ブロッコリー、ほうれん草などのビタミンCを採ると効果的です。 ストレスは免疫力を低下させてしまいますから、冬の寒い時期は特に、ストレスをためないよう心のコントロールもしていきましょう。
「休養」の面では、過労や睡眠不足を避け、体力を温存することが重要です。 体が疲れて体力が落ちていると、ウイルスが細胞内に入り込みやすくなり、結果的に様々な風邪の症状を引き起こしてしまいます。ウイルスに付け入られないためにも、周りで風邪が流行っている時などは意識的に休息をとるよう心がけましょう。簡単なようで、一番疎かにしがちなのがこの「休養」だと思いますので、風邪をひきやすい方は特に気を付けるよう心がけて下さい。また、風邪は引き始めの時の休養が大切ですので、「なんだか体調がおかしいな」と感じたらすぐに体を休めるよう心がけて下さい。

風邪をひいてしまったら・・・

風邪の時は薬もいいですが、バランスのとれた栄養をとり、十分な睡眠をとる事が大切です。効果的な食べ物は、生姜、ネギ、大根、卵、ブロッコリー、レモン、キウイ、イチゴなど。また、熱がない時は、お風呂に入り、体を温めてあげましょう。そうする事により、気道に湿気を与えてウイルスの定着を防ぐと考えられています。ただし、熱がある時は、体力が消耗しており脱水にもなりやすいので、入浴は控えるようにしましょう。

ご講読ありがとうございました。次回来月号をお楽しみに (^o^)

Since1930 有限会社 山本圭商店
各種包装機用超硬カッター、セラミック加工、テフロン加工、各種表面処理加工、包装資材全般販売
〒537-0012 大阪市東成区大今里3-11-24 TEL 06-6971-1347 FAX 06-6971-2201 www.tyoukou.jp