

～ ヤマケイ通信 ～

- いつもお世話になり、誠にありがとうございます。
- 11月に入り、日増しに寒さが加わってまいりました。
- 職場やご家庭などでも、ストーブが活躍し始める頃ですね。
- 季節柄、風邪が流行りだす頃でもありますので、十分お気をつけ下さい。
- 今月のヤマケイ通信は、「風邪の予防と対策」についてです (^_^)



寒いと風邪を引く？ = 防御システムが弱るとかかりやすい！

- 寒くなってくると、風邪を引きやすくなると言われていています。
- インフルエンザウイルスも含め、気道から感染するウイルスによる病気は寒い冬に増加します。
- 寒い冬は空気が乾燥し、人間の粘液も乾燥してしまいますので、防御力も落ちてしまいます。
- 空気が乾燥するとホコリが舞い上がり、ウイルスの飛沫を吸い込みやすくなります。
- また、暖房を入れた場合温度は高くなりますが、加湿しないと湿度はますます低くなっていくので、部屋を温かくしてもウイルスの感染力は下げられません。
- 暖房を入れている場合は、換気も悪くなってしまいますので室内にウイルスが滞留しやすくなります。
- そんな時に、疲れやストレス、栄養不足などで体力が落ちると、ウイルスの感染力に負けてしまいます。
- 風邪の原因となる病原体は非常に多く、数百種類あると推定されています。
- 種類が多いため、一度風邪に感染しても免疫記憶のない別の風邪の病原体に感染すると、何度も風邪を引き起こす事になってしまいます。



風邪ウイルスに感染しにくい予防と対策

- 風邪は人から人へうつる事が多いですが、電車のつり革や室内の家具などに付着したものを触った手を介して感染することも多いため、手洗いは大切です。うがいもウイルスを落とす効果はありませんが、ホコリや細菌を洗い流してのどや口腔内の粘膜にウイルスが付着するのを防いでくれます。
- また、室内の温度や湿度も適度に保って感染しにくい環境を整えましょう。
- 湿度の目安は 40%～60%ぐらいが良いとされています。
- 40%以下になるとウイルスが活動しやすくなるので気をつけましょう。
- また、冬場はどうしても厚着になりがちですが、厚着の習慣は体温調節の能力を低下させ、抵抗力を弱めてしまいます。なるべく薄着にして気温の変化に皮膚や粘膜が順応できるよう鍛えましょう。
- 寒い時期に極端な薄着をするのではなく、温度差の大きい屋外と室内の気温に合わせて、こまめに衣服の脱ぎ着をすることを心がけましょう。



ご購入ありがとうございました。次回号をお楽しみに (^o^)



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