

一般内科医の徳丸匡先生に聞く

風邪に関するQ&A

Q 季節の変わり目や冬季に、風邪を引きやすいのはなぜ?

A 体温調整を行う自律神経の働きが外気の急激な変化に対応できないために、体内の免疫力が弱くなり、風邪を引きやすくなります。冬になると風邪を引きやすいのは、低温、低湿度で活動するウイルスが多いためです。



Q 若い頃はすぐに治った風邪が、年を取るにつれて治りにくくなるのはなぜ?

A 年を取ると、Tセルという免疫組織を司る細胞が年と共に減少するため、体内の免疫力が弱まり、風邪のウイルスに対する抵抗力が弱くなるからです。

Q 風邪が治ったと思っても、また繰り返してしまうのはなぜ?

A 風邪の原因は大半がウイルス感染から起こると言われており、現在分かっているウイルスの種類は、呼吸器系疾患を引き起こすライノウイルスや、冬風邪に多いコロナウイルスなど200種以上もあります。ウイルスだけでなく、肺炎を併発しやすい微生物マイコプラズマや細菌が原因の場合もあります。1回風邪を引くと体内で抗体ができますが、他のウイルスや細菌に対する抗体がないため、また引いてしまうのです。

Q 風邪を予防する1番の方法は?

A アメリカでは、風邪は接触感染からと考えられていますので、帰宅後、トイレ後、食事前、調理前などは、せっけんで手をよく洗う習慣をつけてください。また、同じ条件下でも風邪を引く人と引かない人がいるのは、体内の免疫力が異なるため、日頃から体力をつけておくことが大切です。



だから効く!

日米

の民間療法を医者が解説

日本とアメリカで昔から伝えられている民間療法の、作り方や効用を紹介。そしてそれらがなぜ風邪に効くのか、科学的視点から徳丸先生に解説してもらった。

国	民間療法	作り方	主な効用	メカニズム
日	大根アメ	1センチ角に切った大根に蜂蜜(水アメ)を入れ、一晩寝かせて抽出液を作る。	のど、せきなど	大根に含まれるアリル化合物が鼻の通りを良くし、のどの炎症を抑えてせきを止める。また、酵素ジアスターゼがでんぷん質(高分子の糖分)の消化を助け、風邪から起こる食欲不振、下痢、吐き気なども軽減。
日	ネギの貼り薬	白ネギ1センチを鼻の付け根やのどに貼る。	鼻づまり、のど、発熱	ネギに含まれる成分、ネギオールが血液循環を良くし、発汗を促し解熱効果をもたらす。また、ネギの刺激臭が鼻づまりに効き、鼻の通りを良くする。
日	卵酒	酒1カップに卵1個を入れ、熱して半熟卵にする。	悪寒など 風邪の初期症状	発汗させ、体の免疫機構を高めるため、初期の風邪や解熱に効果的。卵白に含まれる酵素は、壊れている白血球を再生し、抵抗力をつける。
日	梅干焼・梅干湯	梅干を焼くか、そのまま熱湯に入れる。梅干がない場合は塩少々でもいい。	のど、 風邪の初期症状	梅干の酸が基礎代謝を刺激し、体内の新陳代謝を活性化させる。また塩分を含む熱い梅干湯が、発汗を促す。
日米	生姜湯 (ジンジャー・ティー)	ショウガをおろし、その汁と熱湯(茶)を混ぜ、ハチミツを好みで加える。	鼻づまり、 風邪の初期症状	ショウガは体を温め、血液循環を良くし、発汗を促す。漢方薬でも、ショウガ湯は免疫機構を高めるために利用されている。
日米	オニオンスープ (野菜スープも含む)	タマネギをオリーブオイルで炒め、野菜スープを加えて煮込む。	風邪の初期症状	タマネギはビタミンの吸収を高め、発汗を促す。
日米	ニンニク焼き (スープも)	ニンニクを焼いて食べるか、スープに入れる。	のど、悪寒、 食欲不振	ニンニクに含まれるアリジンという成分が体内の新陳代謝を活性化して、自律神経の働きを正常に戻す。また、のどと腸内を消毒する作用があり、のどの炎症を軽くして、食欲不振などのトラブルも軽減。解熱、発汗を促す働きもある。
米	チキンスープ	チキンスープに、ニンジンなどの野菜、ハーブを加え、熱して塩で味を整える。	せき、鼻づまり、 風邪の初期症状	チキンのタンパク質が体内の抵抗力を高め、発汗を促す。またタマネギには炎症を抑える働きがあるため、免疫機構に作用し、風邪の進行を抑制、体内の細胞を活性化させる。
米	ホットトディー	パーボン・ウイスキーのお湯割にレモン汁、ハチミツを加える。	鼻づまり、のど	体を温め、発汗を促す。のどなどの粘膜を回復させ、また新陳代謝を活性化させるビタミンCを豊富に含むレモンは、風邪のウイルスや細菌に対する抵抗力をつける。
米	オレンジジュース	—	風邪の初期症状	水分補給効果だけでなく、ビタミンCを多く含むため、風邪への抵抗力をつける。
米	カモミール・ティー	ホットのカモミール・ティーにレモンの絞り汁を加える。	風邪の初期症状	カフェインが含まれていないため、深い眠りを誘い、寝ている間に発汗作用を促す。また、レモンからビタミンCを取ること、風邪のウイルスや細菌に対する抵抗力をつける。

ヘルス&ビューティーガイド

広告掲載のお問い合わせは
1-800-535-6863 NYジャピオン 営業部まで

20% OFF All Service (初回)
日本人エステシャンによる丁寧なエステティック

シャングリラ ビューティスパ

Shangri-La Beauty Spa

痔

つらい痛みを
今日でさようなら。