



風邪対策を万全にして

医者要らずの体を目指そう!

皆さんこんにちは! 2011年も残りわずかとなりましたね。12月に入ると寒さも本格的になり、空気も乾燥するため風邪やインフルエンザ等の感染症が流行りやすくなります。そんな時期だからこそ徹底しておきたいのが「体調管理」。年が明けると日本ではお正月、そして中国では春節を迎えます。食生活や日常生活を見直し、健康な体で新しい年を迎えられるよう頑張りましょう!

同じ環境なのに!

風邪をひく人、ひかない人



同じ環境にいても風邪をひく人とそうでない人がいます。この差はズバリ、抵抗力の差です。抵抗力の弱まる原因は、食生活が偏っていたり、ストレスや疲れが溜まっている場合などが考えられます。風邪のウイルスに負けない抵抗力をつけるためには、まず毎日の食生活が最も重要です。野菜、肉、魚、乳製品、穀類など偏りのないバランスが大切。体の抵抗力を高める果物も風邪などの予防に効果的です。

○爪をもんで抵抗力アップ○

人差し指と親指で、手の指の爪の生えぎわの角を、10秒から20秒、少々痛い位につまむと、リンパ球が増え副交感神経が優位になり、血行が促進され抵抗力が高まるといわれています。あまり厳密な位置にこだわる必要はありません。基本的に、両手の親指、人さし指、中指、小指の4本の指をもみます。ただし、薬指は交感神経を刺激してしまうので特別な場合以外はもまないようにしましょう。



○風邪予防には「ビタミンAとビタミンC」○

人間の体の粘膜の保護しているのがビタミンA。風邪のウイルスは目や鼻、喉の粘膜から侵入するので、ビタミンAが不足すると粘膜に細かい傷ができてしまい、ウイルスが侵入しやすくなります。ビタミンAをきちんと摂取して粘膜を強化しておきましょう。また、ビタミンCには、免疫力を高め、病原菌に対する抵抗力を高める働きがあります。

- ビタミンAが多く含まれる食品・・・緑黄色野菜や果物、海草、レバー、タマゴなど。
- ビタミンCが多く含まれる食品・・・野菜や果物(特に柑橘類)に多く含まれています。

○「口呼吸」より「鼻呼吸」

口呼吸が癖になっているとウイルスを取り込みやすく、風邪をひきやすくなります。できるだけ鼻で呼吸するようにし、外出時にはマスクを使う事でウイルスの侵入を少なくする事が出来ます。そして帰宅後は必ずうがいと手洗いを。また、冬場の乾燥した空気対策には洗濯物の部屋干しが効果的です。湿度が上がると乾燥による喉の痛みなどの予防につながります。

○質のよい眠りは、質のよい仕事につながります○

効率の悪い睡眠と寝不足は風邪への抵抗力を弱めるだけでなく、仕事の作業能率も低下してしまいます。就寝前のコーヒー、緑茶などの摂取、喫煙は寝つきを悪くし、睡眠の質を低下させるので控えましょう。不眠や寝不足に効くツボに「安眠」があります。耳の後ろにある下に向かって尖っている骨から下におよそ指の幅1本分のところが「安眠」のツボ。寝不足という自覚症状がなくても「安眠」のツボのところが硬くこっている時は、体が睡眠不足を訴えている暗示。親指でゆっくり押してツボを刺激しましょう。



健康便り11月号でもご紹介した「体を温める工夫」を併せて実践するのもお勧め!
最後に、「笑う事」も抵抗力を高める大事な要素です。人間は笑うと脳内にα波が出て、免疫力を活性化します。十分な睡眠とバランスの良い食事、そしてよく笑う事。これが健康の近道です。