

広告

企画・制作／
読売新聞社広告局

医師が教える「美・健康ナビ」



木下 孝昭先生
医療法人社団 孝昭クリニック院長
医学博士

医師による美と健康に役立つ
アドバイス「美・健康ナビ」を12
回シリーズで連載しています。

第6回 冬の体調管理

「ウイルス感染防いで」

寒波到来で体調を崩しやすい
季節。風邪やインフルエンザの流
行が心配されます。原因は患者
のくしゃみやせきによつてウイルス
が飛び散つて移る空気感染や飛沫
感染がほとんどです。手洗いや
うがいをして清潔にすることや部
屋を加湿して皮膚や鼻や喉、気
管などの粘膜が乾燥しないように
してウイルスの感染や繁殖を防ぎ
ましょう。感染しても体力、免
疫力があれば重症化は避けられ
ます。体が冷えると免疫力が低
下しますので半身浴や運動で血
行を良くし、手足など末端を温
めて免疫力アップを図ります。
また、トマトやキュウリ、スイカな
どの夏の野菜や果物、冷えたビ―
ルなど体を冷やす食べ物は避け
ましょう。

サプリメントや点滴などの特別
なケアも有効です。点滴は免疫
力を高めるビタミンや抗酸化作用
をもつ栄養素などを血液にのせて
全身に行きわたらせるので効果が
出やすいと考えられています。体
質や症状に合わせた配合が可能
ですので、医師にご相談ください。