夏の感染症予防

風邪症状はのどや鼻からウイルスや菌が体内に侵入して感染することで起こります。

ウイルスや菌の侵入を予防する働きをするのは、私たちののどにある呼吸器細胞の表面に広がる「せん毛」と呼ばれるとても細かい毛です。せん毛は波のような動きをしてウイルスや菌を外へ出しますが、空気が乾燥している時や寒いときには働きが弱くなります。

のどを冷やすといけないのはこのためです。また最近の研究で、手や足の先が冷えることで、のどの周りも冷えることが分かってきました。夏でもクーラーで冷房や除湿を効かせた場所に長くいると風邪をひいてしまうことがあります。そのため、冷えた室内で長く過ごすときはえりのボタンを留める、首周りにタオルやガーゼマフラーを巻く、腕カバーや日よけの手袋をつけるなどで冷えを予防することができます。

さらに適時うがい・手洗いを行うことで予防効果を高めることもできます。

暑さはまだこれからです。夏風邪を予防して健康に過ごせるようにしましょう