

つらい症状を防ぐ

かぜの予防と対処法

セルフメディケーションの基本

- 1 日々の健康管理で健康維持
- 2 不調が生じたら、セルフケアで症状を緩和
- 3 症状が重い・長引くときなどは病院へ

かぜの予防を習慣にしよう

かぜの症状は、体の中に入ってきたウイルスから体を守るための防御反応で、体がウイルスを追い出すために戦っている証拠でもあります。

一般的な成人は年に3～6回かぜをひき、ほとんどの場合4～7日程度で自然に治るものです。ただし、かぜで弱った体が細菌に二次感染すると、中耳炎や副鼻腔炎、気管支炎、肺炎、脳症などの合併症を起こす恐れもあるので、注意が必要です。

かぜや合併症を防ぐためには、**①ウイルスを寄せつけない**、**②ウイルスに負けない体をつくる**ことが大切です。



ウイルスを寄せつけない！

手洗い

ウイルスが付着した手が口や鼻に触れて感染する接触感染を防ぐために、ていねいに手を洗いましょう。

かぜ・インフルエンザの流行期には人ごみなどの感染しやすい場所に行くのを控え、外出時にマスクをすることも大切です。

手洗いのポイント

- ①石けんを泡立てて、手のひら・甲・指と指の間・手首・指先・爪まで、15秒以上かけて念入りに洗う。
- ②流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る。



免疫力
up!

ウイルスに負けない体をつくる！

睡眠・食事・運動



睡眠中は疲労を回復させるホルモンが分泌されるので、1日6～8時間の睡眠を確保しましょう。1日3食の栄養バランスのとれた食事と、適度な運動も免疫力の向上につながります。

ストレス軽減

健康な人でも、仕事や家事、育児などでストレスがたまると免疫力が低下し、かぜにかかりやすくなります。ストレスをためすぎないよう、適度な休養やリフレッシュを心がけましょう。

