

季節の変わり目の風邪と予防

季節の変わり目は特に風邪を引きやすくなるほかに風邪が長引く人も多くいます。それらに対して原因と予防法を知り対策をすることが大切です。



・季節の変わり目に風邪を引く理由

①温度差

朝、日中、夜の温度差が大きくなることによって体温調整が難しくなり体調を崩し風邪の原因となります。

②自律神経の乱れ

体にはさまざまな調整をしている2種類の自律神経が存在します。温度により2種類のうちの片方が活性化しますが、季節の変わり目となるとその調整を切り替えるタイミングとなるため自律神経が乱れ気温の変化にうまく対応することができずに風邪を引いてしまうのが季節の変わり目に風邪を引く理由といわれます。

・季節の変わり目の風邪が長引く原因

風邪を引く理由に自律神経の乱れがありますが、気圧の変動でも自律神経に影響があります。気圧変動の情報は内耳から脳に伝えられ、その結果自律神経はストレス反応を起こし風邪が長引いてしまいます。

・季節の変わり目の風邪を長引かせないためには

①良質な睡眠

風邪を早く治すためには睡眠が重要です。いつもより長めに睡眠時間を確保することが大切です。

②消化に良い食事を摂る

風邪を引いている際食欲が低下する場合がありますが食事を摂らないと体力の低下をきたし風邪が長引く原因にもなります。そのため、おかゆやスープなど消化に良いものを無理のない範囲で摂ることが大切です。

③体を温める

風邪の初期段階で体を温めると免疫力が向上します。特に三首と言われている首、手首、足首を温めると効率的に体温が上昇します。洋服でハイネックのものや長袖まであるものを着ることで効果があります。

④水分を摂取する

熱があるとき水分の摂取は脱水の防止には必須です。脱水を防止することで熱が下がりやすくなるケースも存在します。