

夏風邪

寒暖差の激しい今年の夏。体調管理が難しいですね。そろそろ「夏風邪」にも注意しなくてはなりません。夏風邪には、冬の風邪とは異なった症状や性質があります。今回は、そんな夏風邪の治し方を中心に、症状・原因・予防についてご紹介します。

夏風邪の症状

夏風邪の症状としては、冬の風邪と同様に、発熱、のどの痛み、せきなどがあります。また、夏風邪によくある症状として、腹痛や下痢など、「お腹にくる」症状があります。もし、これらの症状が出た場合は夏風邪を疑ってみるといいかもしれません。

● 夏風邪の原因となるウイルス

- ・アデノウイルス

アデノとは「のど」という意味です。のどの痛みや激しいせき、発熱などの症状が出る場合は、アデノウイルスが原因の可能性ががあります。「プール熱」と呼ばれる、夏のプールで感染が広がりやすい熱の症状は、アデノウイルスが原因です。

- ・エンテロウイルス

エンテロとは「腸」という意味です。腹痛や下痢などの症状が出る場合は、エンテロウイルスが原因の可能性ががあります。エンテロウイルスが原因でおこる夏風邪には、ヘルパンギーナや手足口病などがあります。

夏風邪を引き起こす要因

- ・暑さによる疲労
- ・夏バテなどによる食欲不振

夏風邪の治し方

夏風邪を治すためには、体の免疫力を高めることが必要です。夏風邪のウイルスに対抗するためには、体の免疫力を高め、自然回復につとめていく必要があります。

以下より、免疫力を高めるための方法をご紹介します。

- ・じゅうぶんな水分補給

体内の水分が不足すると、白血球やリンパ球などの免疫細胞の巡りが悪くなり、免疫力が低下してしまいます。1～2時間ごとに、コップ1杯の水分補給を目安にして、水分不足を防ぎましょう。水分補給には、お水や麦茶がおすすめです。また、大量に汗をかいたときは、スポーツドリンクを飲んで塩分も補給しましょう。

- ・栄養のある食事

身体の抵抗力を高めるには、栄養のある食事が不可欠です。とはいえ、喉を痛めている場合は、通常の食事が、喉を通らないです。そのような場合は、冷たいゼリーやプリンなど、喉越しのよいものを食べましょう。また、おかゆに卵や梅干しを混ぜて食べると、栄養が補給しやすいのでおすすめです。

- ・じゅうぶんな睡眠

睡眠は、もっとも体力を回復できる手段です。生活リズムを整え、規則正しい睡眠時間を心がけましょう。

- ・お風呂に入る

暑い夏でも、しっかり湯船につかることをおすすめします。このとき、お湯の温度は 38～40℃程度のぬるま湯にしましょう。42℃を超える高温ですと、交感神経が優位となってしまう、リラックス効果が得られにくくなると言われています。

夏風邪の予防法

- ・手洗い、うがい

これは夏風邪に限らず、すべてのウィルス予防に効果的です。

帰宅したら、手洗い、うがいをして皮膚などに付着したウィルスを洗い流しましょう。

- ・クーラーはほどほどに

クーラーで部屋を冷やし過ぎると、免疫力の低下や、自律神経の乱れが生じるおそれがあります。

- ・免疫力を高める食事を

夏風邪は、体の免疫力が低下したときに発症、悪化します。免疫力を高める食品を摂取することで、夏風邪への予防となります。

ビタミン B 群；レバーや豚肉、うなぎ、大豆などには、エネルギー代謝に欠かせないビタミン B が多く含まれており、夏バテ、夏風邪対策に有効です。

ビタミン C；ビタミン C には、免疫力を高める効果があります。トマトやみかん、じゃがいもなどがおすすめです。

栄養価の高い発酵食品；チーズや納豆・豆腐、キムチなどの発酵食品は栄養価が高いため、免疫力を高めるには効果的です。

まとめ

今回は、夏風邪の治し方と予防法についてご紹介しました。

夏風邪を治すためには、免疫力を高めることが大切です。水分補給や、じゅうぶんな睡眠、栄養のある食事をとり、免疫力を高めましょう。

また、手洗い・うがいや、クーラーの使い方などで、夏風邪を予防することができます。

夏は楽しいイベントが盛りだくさんです。夏風邪に気をつけて、シーズンを存分に楽しみましょう！

