

りはっぴねす

ワンポイント アドバイス!

かぜ予防にのどの保湿を!

激しい気温差による体へのストレスと空気の乾燥によって、かぜが流行する季節になりました。予防の1つである「うがい」はどのような効果があるのか、ご紹介します。

西リハ訪問リハビリステーション 言語聴覚士

なぜ冬にかぜが多いのか?

かぜの原因の80～90%はウイルスで、のどの粘膜にくっついて発症します。

通常は、ウイルスが入ってきても、粘液がウイルスを包みこみ、繊毛と呼ばれる毛のような組織が振動して体外へ排出(咳とたん)します。しかし、空気が乾燥すると、粘膜が傷ついて繊毛の動きが悪くなり、ウイルスがくっつきやすくなってしまいます。



かぜ予防のために、うがいで口の中を湿らせ、粘膜を正常に保ちましょう

うがいをしよう! - 繊毛運動を助け粘膜を保護 -



口の中を
きれいにする
「ブクブク」



のどを洗浄
「ガラガラ」

うがい水



水道水でOK

- レモン水 … 爽快感と自浄作用アップ
- 煎茶 … カテキンによる抗菌作用

うがいができない時は…

こまめにお茶(お茶ゼリー)を飲み、のどを保湿・抗菌しましょう。ウイルスは胃酸に弱いので、のどについたウイルスを飲み込んでしまうのも予防に効果的です。

