



風邪を引きやすい人とそうでない人の違いは？

京都メディカルクラブ 専任看護師 堀之内里美

風邪を引きやすい人とそうでない人がいます。この違いはどこにあるのでしょうか？

朝目覚めた時に、体調の変調を自覚することが多いのではないのでしょうか？
睡眠中は、唾液を飲み込まない時間が長く続き、喉が乾燥しやすく、ウイルスが繁殖しやすい環境となっています。

また、鼻呼吸の人と口呼吸の人では、圧倒的に口呼吸の人のほうが風邪を引きやすくなります。鼻から吸った空気は鼻腔を通る間に、浄化・加湿され肺が酸素を吸収しやすい形で送りこまれます。

それに対して、口から吸った空気は、空気中に漂う細菌やウイルスなどの有害物質がろ過されないまま、冷たい空気として肺に送られます。

そのようにして体内に侵入してきたウイルスですが、私達の体は免疫機能が働いて排除しようとしています。この、異物除去の役割を担っているのが白血球内のリンパ球です。

しかし、強いストレスや偏食・睡眠不測・夜更かし・多忙な生活などでリンパ球が低下し、免疫力が弱まっていると、ウイルスを除去できず風邪を引いたり悪化させたりしてしまいます。

では、どのように予防したらいいのでしょうか。

- ・睡眠中の喉の乾燥を抑え、風邪を引きにくくするには、適度に濡らしたガーゼマスクで口をふさぐようにあてます（鼻はふさがらない）。
- ・寒さから喉を守るために首にゆるくスカーフやタオルを巻きます。



- ・手洗い・うがいでウイルスの侵入を防御。
- ・口呼吸の人は、鼻呼吸に変えるだけでも効果は高いですよ。
- ・リンパ球を活性化し、免疫力を上げるためには、バランスの取れた食事・運動・十分な休息・リラックスした状態を作ること大切です。

季節の変わり目です。どうぞ皆様ご自愛下さいませ。

