

# Healthy

～風邪予防について～

令和5年3月10日 健康委員会

## はじめに...

皆さんは風邪に詳しいですか？今回のHealthyでは誰もが引いたことのある「風邪」の予防について話します。気温が低く空気が乾燥する冬では免疫力が低下しやすく、風邪を引くことが多いと思います。

そこでよく知られている予防の仕方から、いろんな国の予防方法までざっくり紹介します！

## なぜ風邪をひくのか

風邪は不規則な生活習慣による寝不足、激しいトレーニングによる体力の消耗、疲れが溜まっている、部屋が乾燥しているなどのきっかけからなっています。そこから免疫力が低下しウイルスが侵入して風邪を引いてしまうのです。



## 基本的な予防方法

風邪予防には免疫力を高めることが大切！

バランスの取れた食事や睡眠、適度な運動が効果的。また他にも手洗いやうがいなど、ウイルスや菌を洗い流すのも大切です。



～表～

## いろんな国の風邪予防

### ・コーラで風邪予防！

日本でもおなじみの炭酸飲料コーラ。

実は、欧米ではコーラが風邪対策として定着しているのだそうです！

ヨーロッパやアメリカでは「風邪をひいたらコーラを飲む」という方法が一般的で、医師が風邪対策の方法として推奨しているくらい、効能が認められているのです。

### ・コーラを温めて飲む！？

風邪対策としてコーラを飲むときは、温めたものを飲むことが良いとされています。温めたコーラには、のどの炎症を抑えるといった効果があります。また、コーラに生姜やレモンを加えることで、炎症を抑える他に殺菌作用も働きます。

### ・驚きのマッサージ！

メキシコでは、風邪の治療法としてサボテンマッサージを行うことがあります。「サボテンの棘が痛そう！」と思いますが、実際は棘がないサボテンを用意して、その一部をマッサージに使うので問題なし♪

また、イスラエルのスパでは全身にヘビをはわせるという驚きのマッサージ方法があります。ヘビには、筋肉をほぐしたり痛みを和らげたりする効果があると考えられています。チャレンジするには少し勇気の必要なマッサージ法ですね！

## まとめ

いかがでしたか？もう冬が過ぎて春が来ていますが、まだまだ寒く体を冷やしやすいためしっかり対策をして元気に過ごしましょう！

またいろんな国の風邪予防の方法は家でできるものもあるので、帰ったらぜひやって見てくださいね♪

### どうしてコーラが効くのか？

- ・炭酸：胃の動きを活性化させる
- ・カフェイン：頭痛を和らげる
- ・糖分：体調を崩した際に不足している
- ・水分：水分補給で脱水症状を防ぐ

