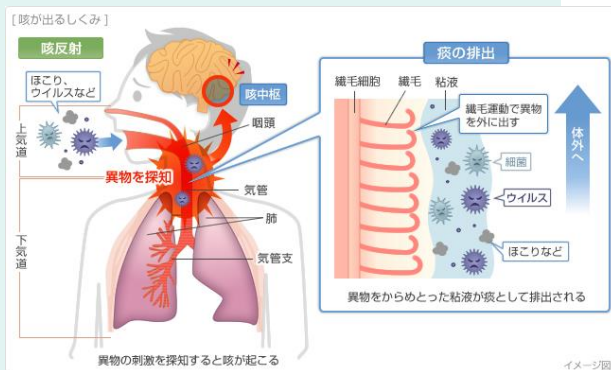


# Maki-dental news

2017年11月 No. 178号

こんにちは！受付の永瀬です。季節の変わり目で体調崩される方も多いのではと思います。風邪をひくとどうして辛い症状がでるのでしょうか。今月はその体内の仕組みと風邪予防のお話です。

鼻、のど、気管支、肺などからなる呼吸器は、外気を吸い込み、体に必要な酸素を取り込んで二酸化炭素を吐き出しています。常に外気と触れているので、空気中にウイルスや細菌がいても侵入されないよう、口や鼻、のどの内壁では、粘膜で異物を付着し、外に出そうとする感染防御システムが備わっています。



体がウイルスと闘っていると、粘膜内部の組織に炎症が起こり、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状を引き起こします。鼻水は、鼻の粘膜を守ろうとして、咳はウイルスや細菌が混じった痰を吐き出そうとして、そして発熱はウイルスと交戦中の免疫の力を強めるために起こっています。



辛い症状は、実は体が懸命に闘っている証拠なのです。

11月9日(木)、16日(木)、30日(木)は休診です。  
11月2日(木)は院内研修のため休診です。  
よろしくお願致します。

**E0水で風邪予防！**  
塩水を電気分解して作った殺菌力の高いお水です！かぜの予防やのどの痛み、インフルエンザウイルスにも効果があります。1本310円で販売していますので、是非使ってみてくださいね♪♪

風邪を予防するためには手洗いうがい、人込みを避けるなども大切ですが、日頃から感染しにくい体づくりをしていきましょう！！

## ○十分な栄養と適度な運動

バランスの良い食事をとることが大切です。

・タンパク質:基礎体力をつけ抵抗力を高める

例)魚介類、卵、肉類、大豆製品、乳製品など



・ビタミンC:免疫力を高める

例)苺、ミカン、キウイ、ほうれん草など



・ビタミンA:のどや鼻などの粘膜を保護する

例)緑黄色野菜、うなぎ、チーズなど



・亜鉛:疲労回復、新陳代謝を活性化にする、免疫機能を高める

例)カキなどの魚介類、赤身の肉類、レバー、豆など



## ○薄着の習慣を作る

厚着をすると体温調節の能力を低下させ、抵抗力を弱めてしまいます。なるべく薄着にして気温の変化に皮膚や粘膜が順応できるように鍛えましょう。

## ○温度・湿度のコントロール

空気が感染すると、鼻やのどの粘膜が乾燥して体の防御反応が低下し、ウイルスに感染しやすくなります。また寒さなどで体が冷えると血液循環が悪くなり、ウイルスは侵入しやすくなります。室内の温度や湿度を適切に保って、感染しにくい環境を整えましょう。

医療法人 SHT  
まき歯科・矯正歯科クリニック  
Smile Health Thanks



〒700-0975 岡山市北区今3-1-35  
TEL 086-243-1006 FAX 086-243-1106  
HP: <http://www.maki-dental.jp>  
Mail: [makishika@do5.enjoy.ne.jp](mailto:makishika@do5.enjoy.ne.jp)  
まき歯科ブログはこちら↓ よろしくね。  
<http://blog.livedoor.jp/makishika/>

