

# ドクターメモ

## ウイルス対策と体の免疫強化で

### かぜを予防しましょう

ことしも冬本番、かぜの季節が到来しました。今回は、冬にかかりやすいかぜの予防の話です。かぜの予防には(1)ウイルス対策と、(2)体の免疫を強化する方法があります。

ウイルス対策について、冬にかぜが流行するのは、空気が乾燥してウイルスが浮遊・生存するからです。ウイルス

が空中で生存できないようにするため、加湿器の使用を勧めます。また、空気中のウイルスを分解する消臭・除菌剤もありますので、薬局などで購入するとよいでしょう。身の回りのウイルス対策は、外出時のマスク着用、外出から帰宅直後の着替えやうがい、手洗いを勧めます。マスクの着用で、インフルエンザの発症が5分の1に減るという報告があります。着替えは、外出中に服に付着したウイルス



スを取り払い、帰宅後の家庭内感染を防止します。うがいは、水だけのうがいでも予防効果があります。手洗いは、ドアのノブや引き出しの取っ手、カラオケのマイクなど、多くの人々が共通で触ることで残存したウイルスを洗い流します。せっけんを使って顔や手を洗うと効果的です。

次に、体の免疫強化です。免疫とは、自分でウイルスを死滅させる能力のことで、治療していかないのに軽いかぜが治ることがあるのは、免疫力のためです。免疫を高める方法は、十分な栄養や休養をとる、ストレスにさらされないことです。

インフルエンザの場合、予防接種も効果的です。今年度のインフルエンザ予防接種は、新型と季節型の両方が混ぜてあります。詳しくは医療機関に尋ねてください。