

ひばり通信

訪問看護ステーションひばりが提供するフリーペーパーです

Toda Medical Group
戸田中央医科グループ
TMG

Vol.32
2020年12月発行

そもそも、なぜ冬は風邪をひきやすいのか？

冬に風邪をひく主な原因は、体温が下がることで免疫力が落ちるからです。体温が1度下がると約30%も免疫力が低下するといわれています。加えて、風邪やインフルエンザの原因となる細菌やウイルスは、乾燥した状態で活発になります。本来であれば、細菌やウイルスが体内に侵入してきても、白血球の免疫システムが働きます。しかし、**免疫力が落ちていたり、水分不足や低体温により血流が悪くなっていると、白血球の働きが悪くなってしまう、細菌やウイルスの侵入が防げずに感染してしまいます。**通常、常に外気と触れ合っている喉や鼻は、空気中の細菌やウイルスが侵入してこないように粘膜でおおわれています。しかし、**乾燥していると細菌やウイルスが付着しやすくなります。**そして、炎症を起こし、喉が痛い、鼻水が出る等の症状を引き起こします。

つまり…冬も積極的に水分補給をしましょう！

効果的な水分の摂り方



150mlのお水を
8回飲めば
合計1.2ℓ！



人が代謝で失う体内の水分は1日約2.5ℓ。これは冬の間も変わりません。食事や体内代謝によって約1.3ℓは得られますが、残り1.2ℓは積極的に補い身体を潤す事が重要になります。

一度にたくさん飲んでもすぐに排泄されてしまいますので、150mlのお水を1日8回飲むのが理想です。

水分補給に適さない飲み物



アルコールは利尿作用があるため、飲んだ分だけ排出されてしまいます。



コーヒー・紅茶・緑茶はカフェインが含まれており、カフェインも利尿作用があります。



ジュース・スポーツ飲料は糖分が多く含まれているため、水分補給目的としてはおススメできません。



〈お問合せ先〉

訪問看護ステーションひばり

〒359-0021 埼玉県所沢市東所沢1-11-6 イースト1102

☎ : 04-2951-3667

関連施設：東所沢病院