

# DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや  
病気の予防方法をお伝えします。

今月の  
テーマ

夏かぜに「用心」！  
原因は8割がウイルス

かぜと聞くと冬にかかりやすいイメージがありますが、夏の時期に流行する感染症もあります。一般的に、それらを総称して「夏かぜ」と呼びます。乾燥や低温を好む冬のウイルスに対し、夏かぜのウイルスは高温多湿を好むものが多いため、梅雨の時期から夏にかけて流行するのが特徴です。

夏は外気温とクーラーの効いている室内気温の差が大きき、身体に負担がかかります。疲労や食欲不振、睡眠不足などで免疫力が低下し夏バテの状態になると、健康な状態に比べ夏かぜにかかりやすくなるので注意が必要です。

夏かぜの治療法

予防が大切！

夏は外気温とクーラーの効いている室内気温の差が大きき、身体に負担がかかります。疲労や食欲不振、睡眠不足などで免疫力が低下し夏バテの状態になると、健康な状態に比べ夏かぜにかかりやすくなるので注意が必要です。

### 夏かぜが長引く理由

よく、夏かぜは長引くと言われますが、なぜでしょう？免疫力が低下することによって治るのに時間がかかったり、重症化してしまいう場合が多いためと考えられます。

夏かぜを長引かせないためには、免疫力を上げ、早い段階で身体からウイルスを排除することが重要です。

夏かぜに限らず、かぜの原因となるウイルスを退治する特效薬はありません。体力や免疫力を高め、ウイルスが排除されるのを待つしかないため、水分や栄養を補給し、安静を保ち、体力の回復を促すことが重要です。症状が改善しなければ早めに医療機関を受診しましょう。必要があれば症状に合わせた薬が処方されます。

夏かぜを引き起すウイルス

### 【エンテロウイルス】

主に腸で増殖。発熱やのどの痛みに加え、下痢や腹痛など腸の症状が特徴。  
(ヘルパンギーナ・手足口病など)

### 【アデノウイルス】

主に扁桃腺やリンパ腺で増殖。発熱とのどの痛み、激しい咳が出るのが特徴。  
(プール熱、結膜炎など)

夏かぜを予防するには、「ウイルスへの接触を避けること」「感染・発症する前にウイルスを排除させること」が大切です。

### ウイルスへの接触を避ける

- ・ウイルスが蔓延している場所（かぜが流行っている場所）には近づかない。
- ・人が多く集まる場所に行く際はマスクを着用する。
- ・おう吐物などの処理は必ずゴム手袋を使用する。

### 感染・発症する前にウイルスを排除

- ・手洗い、うがいをする。
- ・体力と免疫力を維持するため、十分な休息をとる。

これからの季節を健康に過ごし、イベントを十分に楽しめるよう、夏かぜ予防をしっかり行いましょう。

### 免疫力UPで夏かぜ予防！

まずは夏バテ予防から

#### 冷房はほどほどに

冷房が効きすぎて空気が乾燥していると、鼻やのどの粘膜にウイルスが付着しやすくなります。また、身体を冷やすと免疫力が低下します。室内は26～28度ほどにし、冷風に直接当たらないようにする・ひざ掛けや羽織りもて調整するなど、身体を冷やさないようにしましょう。

#### 室内⇄外の移動はゆっくりと

温度差が大きい室内外の移動を繰り返すと、体温調節がうまくいかなくなり、自律神経の働きが乱れやすくなります。免疫力低下につながってしまうので、温度差が大きい場所に移動する際は、入り口でしばらく身体を慣らすようにしましょう。

#### 水分摂取はこまめに

汗をかくのが嫌で水分摂取を控えてはいませんか？脱水は熱中症や夏バテの原因になります。こまめな水分摂取を心がけ、体力消耗を防ぎましょう。

#### バランスのよい食生活を

夏は食欲が落ちてしまうため、そうめんや果物・アイスなど、食べやすいものを選ぶ人も多いのではないのでしょうか。炭水化物の摂取割合が多くなってしまうと、栄養素が不足し、免疫力が低下してしまいます。ビタミン・ミネラルを十分に補給できるように、食事はタンパク質や野菜も意識してバランスよく摂りましょう。

#### 体を温め、十分な休息を

冷房にさらされ、冷たいものを口にする機会も多くなる夏は、身体が冷えやすくなっています。温かいものを食べる・湯船につかるなどで冷えた身体を温め、十分な睡眠をとることで、免疫力の低下を防ぎましょう。



せんだい総合健診クリニック  
院長 石垣洋子

夏風邪をひかない身体づくりは、免疫力アップがカギです。暑いと、サッパリしたものを食べがちですが、暑く体力を消耗する時こそバランスのよい栄養価の高い食事を心がけて下さい。特にタンパク質をしっかり摂取する事が大切です。卵は、万能の食品の一つですので、朝食に茹で卵一つ追加するだけでも有効です。また、あまり冷やし過ぎも免疫力を下げる原因になります。体温が1度下がると免疫力は30パーセント低下するといわれています。暑い時にはしっかりと汗をかき代謝をあげて自律神経を整えるのも大切です。上手に冷房を使いながら、食事、睡眠を整えて免疫力アップして夏風邪にかからない身体づくりに努めていきましょう。



医療法人社団進興会

## せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811  
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1  
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274