

Q3 咳を鎮めるには？

症状を和らげる賢い食の活用術

咳がつらい時におすすめの飲み物が、カモミールティー。カモミールには消炎作用があるため、気道の炎症を和らげてくれます。保湿効果の高いはちみつを加えるのもおすすめです。また、気道を潤し、咳や痰を鎮める効果があるといわれている大根は、葉の部分にビタミンCが豊富に含まれているので、捨てずに活用しましょう。ビタミンCをしっかりと補うためには、生のままが一番。細かく刻み、カツオ節としょうゆで和えた物を、温かいご飯やお粥と一緒にいただきます。



正しいうがいの仕方

口の中でブクブクする“口蓋型”うがいと、顔を上に向けてのどでガラガラする“咽頭型”うがいがあります。口蓋型うがいは、口の中の乾燥を防ぎ、食べ物の残りかすを洗い流す、咽頭型うがいはのどの乾燥を防ぎ、付着した病原体を洗い流す目的があります。かぜの予防やのどの痛みを和らげるには、両方のうがいを行うことがポイントです。



乾燥を防ぎ、のどを潤しましょう。A
気道に侵入したウイルスや細菌を排除するための防御反応として咳が出ます。初期症状は、コンコンといった軽い咳ですが、気管や気管支まで炎症が広がると、ゴホンゴホンという痰

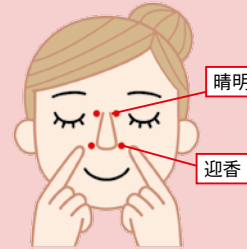
がからんだ咳になります。痰の量が増えたり、色が黄色や黄緑色をしていたりする場合は、症状が悪化しているサインです。咳を和らげるセルフケアとして、のどを潤すことが有効です。温かい飲み物やのどを潤す効果のある食材を取り入れるとよい

でしよう。一方で、唐辛子などの辛い物やアルコールは、のどに刺激を与え、炎症を引き起こしやすくなるので、控えるようにしましょう。また、うがいやマスクの着用は、のどを潤し、加湿効果が期待できる他、二次感染の予防にもなります。

Q2 鼻かぜを長引かせないためには？

鼻づまりを和らげるセルフケア

① ツボ押し



鼻のつけ根の両脇にある「晴明」と、小鼻の左右のふくらみの脇にある「迎香」は、鼻水や鼻づまりに有効なツボ。左右の指先をこすり合わせて温めた後、「晴明」から「迎香」まで上下にさする。

② 芳香浴



ペパーミントは、鼻づまりの緩和に有効な香り。熱湯を入れたマグカップに精油を1、2滴垂らし、蒸気をゆっくりと鼻から吸引する。外出する時は、精油を1、2滴垂らしたハンカチやマスクを持ち歩くとよい。

A 二次感染を防ぐ 早めのケアが大切です

鼻の粘膜にウイルスや細菌が付着すると炎症が起こり、鼻水や鼻づまりといった症状が現れます。花粉症やアレルギー性鼻炎の鼻水は透明でサラツとして

いるのに対し、ウイルスによる鼻かぜの初期に見られる鼻水は、透明で少し粘りがあるのが特徴です。黄色や黄緑色の鼻水や痰が出る場合は、二次感染、菌に感染しているサインです。

二次感染を招いてしまうとかぜを長引かせることになるので、初期段階で早めに症状を抑える市販薬を服用しましょう。薬は症状が軽くなったからといってやめてしまわずに、症状が治まるまで用法・用量通りにのむことが大切です。

そして、症状に応じた対処法を知っておくことも必要です。例えば、鼻水は粘膜に付着したウイルスや細菌を排除するために出るもの。ティッシュで栓をして止めたり、すすったりせず、こまめに鼻をかんで鼻水を出すようにしましょう。

また、鼻づまりを和らげるセルフケアとして、ツボ押しや芳香浴を取り入れてみるのも一案です。