

風邪は万病の元

NO、98

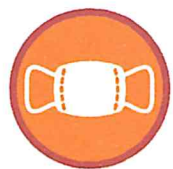


昔から「風邪は万病の元」とよく言いますが、「たかが風邪」と思っていると、その風邪が引き金となり、いろいろな病気を引き起こしてしまうことがあります。

「例えば」

肺炎や中耳炎、副鼻腔気管支症候群（蓄膿症）、髄膜炎、多発神経炎、腎盂腎炎、扁桃炎、膀胱炎

糖尿病や心臓病



風邪の要素？

1、 ウイルス：高湿度を好む夏かぜ、低湿度を好む

かぜなどの

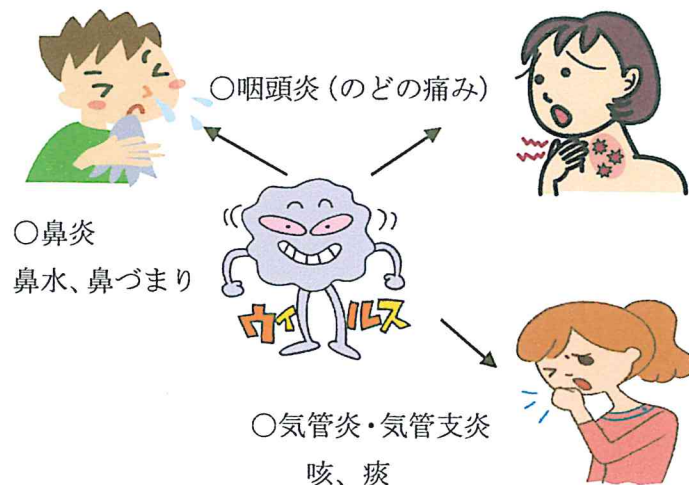
冬かぜ、一年中見られる

います。

ウイルスはそれぞれ違

2、 温度変化：寒さ、暑さに弱い。

風邪の症状とウイルス（どこの気管に入った

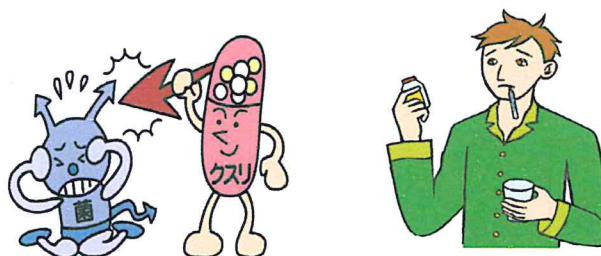


■ かぜを引いてしまったら

〇無理をせず、早めの治療をしましう。

〇温かくして、早めに休養しましょう。

〇室温 18～20℃に保つよう工夫しましう。



■ かぜの予防

規則正しい生活（仕事、食事、睡眠）

湿度の調節をしましょう。（加湿器やぬれた洗濯物を家の中で乾すなど）

手洗いやうがいの励行

風邪をひいた時のお勧め食



おかゆ（パン粥、こめ粥）、野菜スープ、くず湯
熱い番茶・レモンティー・牛乳などは発汗、水分補給、痰を切る作用がありま



番茶



レモンティー



くず湯

ネギ、しょうが、にんにく、シソの葉、などは寒気や悪寒のあるときにお勧めです。

ミカンは気管を広げ呼吸を助けます



熱などで失われたビタミン補給をしまし



大成会広報室

風邪をひいたときは無理に食べない（吐いたり、下痢をしたりすることがある）食べたい時に食べたいものを食べるのが、失われた体力を早く取りもどすコツです。