



新年もおだやかに過ぎもうひと月過ぎようとしています。今年例年になく厳しい冷え込みで、毎日寒さとの我慢くらべですが、みなさまお元気でお過ごしでしょうか。こんなに冷たい冬はヒートショックに気をつけましょう。急激な温度変化は血管に大きなストレスになります。夜中の寒いトイレはご承知のことと思いますが、熱いお風呂も危険です。ぬるめのお湯でからだを慣らしてから温度を徐々に上げるようお心がけください。



【流行性感染症の予防】

毎年のことですが、この季節になるとインフルエンザやノロ、ロタなどの、ウイルスによる感染症が流行します。冬に流行るウイルスは冷たく乾いた空気が大好きです。ごくごく小さいこれらのウイルスたちは乾いた空気の風に乗ってあちらこちらへ移動していきます。



乾燥した空気は私たちの鼻や咽喉や気管の粘膜も乾燥させて抵抗力を下げてしまいます。

元来身体の粘膜は濡れて湿っていないと丈夫ではないのです。目が乾けばドライアイ、口が乾けばドライマウス、胃の粘膜が乾くのは萎縮性胃炎、大腸が乾燥すると便秘。

粘膜でなくとも皮膚の乾燥は乾燥性皮膚炎というように、潤いがなくなるといろいろな病気にかかりやすくなるのです。

アトピーも老人性皮膚掻痒症も冬に悪化しやすくなります。

近頃は真冬でもアイスクリームやジュースなどを夏と同じ感覚で食べている子供たちや若い人を見かけます。

休日に近所のショッピングセンターに出かけるとジェラート売り場にたくさんの人が並んでいたり、冷たい飲み物を飲みながら歩いている人を多く見かけます。

私たちの身体にある最初の防波堤が「咽喉」と「胃」です。咽喉の粘膜が乾燥して抵抗力が下がると、ウイルスを殺すことができないで炎症を起こしていきます。

また、胃はPH2という強い酸性の胃液が分泌されていて、この胃液が口から入る細菌やウイルスを殺してくれます。魚介類に付いているアニサキスも胃液で殺される場合が多いのですが、冷たい物の飲食で胃液が薄まり、冷えることで働きも鈍くなるとばい菌を殺す能力が落ちてしまいます。胃を通り越したばい菌やウイルスは小腸の中で増殖して、下痢や嘔吐といった症状を起こします。冬は消化器の働きも落ちますから、消化の良い根菜類をタンパク質補給のために魚や肉類と共に温かくして食べましょう。

【お知らせ】

ただいま 独歩顆粒のお試しをしています。

先日、私も寝違えたのか首が回らなくなり痛みもありましたが

「冠元顆粒」「独歩顆粒」ですぐに良くなりました(*▽*)

痛みや肩こりにお試しくください。

