



勝浦市太極拳サークル

新規会員随時募集

美心会だより

こわ〜い 感染症 「風邪」 2

熱が上がっていく間、本人は、寒気がしてガタガタ震えている。いわゆる寒気だ。鳥肌が立ち、手足は冷たくなる。衣服や布団で体を保温しなければという意識が働く。

健康な時なら体温が上がれば汗をかくのに、汗はほとんど出ない。

汗が出るのは勝ちが見えてから

「汗をかけば風邪が治る」と勘違いしている人もいるが、順序が逆だ。ウイルスとの戦いにメドがついたから、汗と一緒に熱を放出しているのだ。



実は、体内の水分が足りなくなると免疫の働きが落ちる。たとえ発汗がなくても、発熱や荒い呼吸で水分は失われがちなのだ。通常は喉が渇くはずだが、症状が重篤だと渇きを感じないことがある。過剰かなと思うぐらい水分を摂るのがとても大切だ。

このような反応が体中で一斉に起きるのは、ウイルスが熱に弱いと勘違いしている人がいるかも知れないが、ウイルスが弱るのは70℃以上。体温上昇は免疫細胞の働きを強めるため、と考えられている。

マクロファージという発見役の免疫細胞は38.5℃で、初動で働く攻撃役のNK（ナチュラルキラー）細胞は37℃前後で、本格的な攻撃を行うT細胞は38~40℃で、それぞれ最も強く働くことが知られている。

無理に温めると体には負担

体温上昇が免疫の働きを増強するなら、入浴して体

を温めれば良さそうだが、風邪の時の入浴は控えた方が良い。

私たちの体は外界の変化に対し、できるだけ内部の状態を一定に保とうと調整するようにできている（恒常性=ホメオスタシス）。

お風呂で外から温め続けている間、体は内部の温度（深部体温）を維持し

【図】入浴後の体温変動



ようとエネルギーをたくさん消費して頑張るから、体の内外の温度差が大きいほど余計に消耗してしまう。

さらに、お風呂に入ると湯冷めの危険がある。「入浴後しばらく、体は体温を下げようとする。温かくしないと体表付近の温度が下がりすぎ、結局は体が冷えてしまって逆効果」になる。風邪は「万病の元」と、よく言われるが「たかが風邪と侮るなかれ」、日本人は、感染症に対する危機感がうすい。

風邪をひいてウイルスと体内の細胞とが戦うと、活性酸素が大量に発生する。活性酸素は正常な細胞にダメージを与えかねないので抗酸化物質を食事からしっかり摂ることが必要だ。

風邪の予防対策

風邪・インフルエンザの予防に



はワクチンの接種・手洗い・マスクの励行に加え、水を飲んで繊毛細胞を元気にさせる事がポイント。

1日2.5ℓ以上飲むのが理想だが、3回の食事で1ℓほどの水分を補給しているので、1.5ℓ以上こまめに直接飲むこと。口を開けて眠らないこと。口を開けて眠ると、ドライマウスとなり繊毛活動が低下してウイルスが増殖しやすくなる。開口癖のある人は、マスクを着用して眠ること。