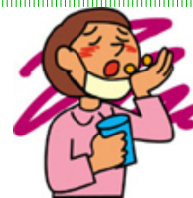




うしく通信

風邪は薬で治らない？



夏は亜熱帯といってもいいほどの暑さ、冬は雪も降る寒暖の差の大きい気候だけに、体調管理はことさら重要です。

— のような季節の変化にも
— 体調を維持・向上させる、何か良い方法はないのでしょうか？ 特に風邪や胃腸炎を予防したり、早く治してしまう秘策があれば、誰でも知りたいのが正直なところ。ところが薬やサプリメントも含めて、なかなか特効薬は存在しません。



その中で「**風邪薬**」というものをよく誤解されているのですが、決して風邪を“治す”ものではありません。いわゆる「**風邪薬**」の正体は、鎮痛解熱剤(熱を下げて痛みを和らげる成分)・鎮咳剤(セキを止める成分)・抗ヒスタミン剤(鼻汁を止める成分)などの混合です。風邪の症状を和らげることはあっても、風邪を治癒させるものではありません。



結局、体調を維持・向上させ、風邪を未然に予防したり、軽症のうちに撃退したりする方法は、いくつかの地道な努力・工夫の積み重ねでしか成し得ません。ある特定の薬やサプリ、体操だけに頼るのではなく、**食事や栄養補給、水分補給、睡眠や休息、温度や湿度の管理、手洗い、うがい、さらには意識の持ち方**

に至るまで、基本的なことの総合的な取り組みが必要です。つまり、風邪を治すのは薬ではなく、自分の身体の治癒力(免疫力)ということになるわけです。

従って風邪症状を何回も繰り返している方は、単に風邪薬を内服するだけでなく、風邪を繰り返している原因や背景について、状況を把握し、考察しなければなりません。そして風邪を繰り返さないための生活上の工夫について見直す必要があります。

実際に、**食生活の上で野菜や果物、水分の補給に努めたり、場合により適切なサプリメントを摂**



取するだけで、即効性はないものの、風邪にかかりにくい身体に変えることは可能です。それだけでなく、**睡眠時間を充分に取り、保温に努め、運動習慣をもち、手**

洗いやうがいを励行することで、さらに予防効果が上がります。

また、エアコンなどによる寒暖の差や精神的ストレスなども、風邪のきっかけと指摘されています。ということは、典型的な「現代病」です。対策としては、まず**保温に気をつけ、着ている服の脱ぎ着で体温のコントロールがしやすいように工夫し、冷たい飲食物を控えたり、運動習慣を心がけること、十分な睡眠を取ること、体を温める食べ物(ショウガやネギ類等)を積極的に摂ること**などがお勧めです。

ぜひ、日頃の健康維持の参考にしてみてください。

院長コラム
民主党政権が迷走しています。普天間基地、尖閣問題、朝鮮半島有事への対応など、失言やお金の問題のようないくつかの人の資質に関してではなく、日本の機能にかかわる点で、政権の動きが停滞しています。一年前に盛り上がった仕分けも、内部からの反発が出て思うに任せません。「官から民へ」のうたい文句は間違いだったのでしょうか。官僚主導は許せませんが、民主党と官僚との関係を良好にしないと日本という国自体が危うくなってしまう。今号のうしく通信が今年最後の発行となります。来年はどんな年になるのでしょうか。日本の舵取りがぶれずに進むことを望みます。