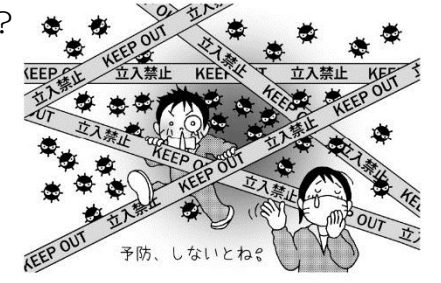


3学期が始まりました。新しい年の始めでもあり、1年のまとめの時でもありますね。『1月は行く、2月は逃げる、3月は去る』というように、あっという間に過ぎてしまいます。かぜ・インフルエンザなどが流行する時季ですが、体調管理は万全ですか？病気をケガなどに気をつけて毎日を健康に過ごしましょう。



# かぜ・インフルエンザのクイズ大特集!!

うがい、手洗いで予防しても、睡眠とバランスのいい食事で免疫力を高めても、かぜをひいたことがない人はいませんよね。大事なときのかぜは特に、早く治したいですね。

## かぜの豆知識 数字編

かぜを早く治す  
常識クイズ  
? A or B ?

### 1 熱が上がりに始めに、寒気がするときは

**A** 温かくしてからだを休める

**B** すぐに解熱剤で下げる

●答え 正しいのはA。  
熱はからだの免疫反応。保温と休養は、免疫力を活発にします。解熱剤を投与しても治療にはなりません。

### 2 熱が高くてつらいときどうする？

**A** 厚着で汗を出す

**B** 薄着で熱を外に逃がす

●答え 正しいのはB。  
寒気がしたらあったかく、暑いと感じたら薄着で熱を逃がします。厚着をすると熱の放散ができなくなって、からだの周りで熱がこもり、体温が上がります。また大量に汗をかいて水分補給をしないと、脱水状態になります。

### 3 食欲がないときはどうする？

**A** 栄養が必要なので、無理にでも食べる

**B** 無理に食べなくてもいい

●答え 正しいのはB。  
食欲がないときは胃腸に影響があるので、無理に食べても負担になります。ただ、かぜのときはいつもよりさらに水分補給が大切です。こまめに少しずつがポイント。

### 1 かぜのウイルスは何種類くらいいるの？

- A** 約10種類
- B** 200種類以上

●答え 正しいのはB。  
かぜの原因の80~90%はウイルスで、その種類は200種類以上と言われます。かぜをひくとウイルスへの抗体ができるはずなのに繰り返しひくのは、次々と種類の違うウイルスに感染するからなのです。



### 2 ウイルスの大きさはどれくらい？

インフルエンザウイルスの直径は、約10,000分の1ミリ。と言ってもピンとこないかも。もしインフルエンザウイルスがピンポン玉の大きさになったら、あなたたちの身長はスカイツリーいくつ分になる？

- A** スカイツリー 約1,000個分の高さ
- B** スカイツリー 約200個分の高さ

●答え 正しいのはA。  
ピンポン玉（直径約4センチ）はインフルエンザウイルスの40万倍の大きさ。中学生の平均身長を1.6メートルとすると、64万メートルに。ということは、スカイツリー（高さ634メートル）1,000個より高くなるのです。



### @ 寒い朝、息が白くなるのはなぜ？

息が白くなる 快晴の日？

雨の日（湿度が高い）は気温が高めでも息が白く見えやすいです。反対に、快晴の日は乾燥しているので気温がかなり低くならないと白く見えません。カラッと晴れている日に息が白いのはとても寒い証拠です。いつもより温かい服装にしてください。



### 体温が低いと、息も冷たくなる

息が白くなるのは、息の温度と気温との差が大ききとき。寒いはずなのに、あまり息が白くならないときは自分の体温も低くなっているかもしれません。

そんなときはホットドリンクで温まりましょう。

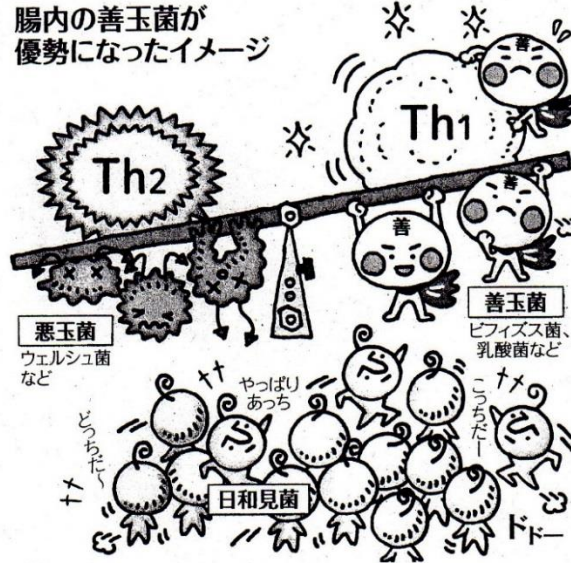


好き嫌いが多い 手洗い、うがいをしない ウイルスが好きなのは？ 運動をしない 夜更かししている 規則正しい生活で、ウイルスに好かれたい生活を心がけましょう！

# 冬の健康維持 食べて備える

風邪・インフルエンザに負けないで

腸内の善玉菌が優勢になったイメージ



## ★ 腸内健康度チェックテスト

監修 後藤利夫

8個以上当てはまれば、腸内環境悪化の可能性がります

- ヨーグルト、納豆などの発酵食品はあまり食べない
- お酒をよく飲む
- インスタント食品やスナック類が好き
- 豆類、海藻類、根菜類はあまり食べない
- 肉類や油分の多い料理が好きでよく食べる
- あまり水分を摂らない
- いつも睡眠不足だ
- よく食事を抜くことがある
- 生活が不規則だ
- 運動はあまりしない
- 肌に張りがなく、くすんでいる
- 体や顔に吹き出物ができやすい
- 肩こりがひどい
- 冷え性だ
- 頭痛持ちだ
- ストレスが多いと感じる
- 疲れがたまっている
- 風邪をひきやすい
- 便通は毎日ない
- オナラがくさい



グラフィック・西森 万希子

腸は体全体の健康にかかわっています。食べ物を消化・吸収したり、病原菌などを排除したり、常に異物に対して敏感でなければなりません。このため、全身の約7割の免疫細胞が集まり、病気のトリガールと最前線に陣取っているのです。免疫力を高めるかきを握るのが、腸内細菌です。腸には、ビフィズス菌などの善玉菌、ウェルシュ菌などの悪玉菌、善玉菌と悪玉菌の割合が3割程度に保たれてお花畑の肉や脂肪に偏った食事などで増

え、腸内を腐敗させてしまします。さらに、面識のある敵を抗体に攻撃させる2型(T<sub>H2</sub>)を活性化させ、その度合いが強いとアレルギーやアトピーを引き起こします。T<sub>H1</sub>とT<sub>H2</sub>は、一方が優位になると一方が抑制されるシソーの関係にあり、ある程度つりあった状態が理想的です。が、悪玉菌が幅をきかせてT<sub>H2</sub>が高まっている場合は、病気にともなかりやすくなります。日和見菌を味方につけて善玉菌を

増やし、T<sub>H1</sub>を高めてシソーのバランスをとる必要があります。増やし、T<sub>H1</sub>を高めてシソーのバランスをとる必要があります。増やし、T<sub>H1</sub>を高めてシソーのバランスをとる必要があります。

乳酸菌が効果的  
では、善玉菌を増やすにはどうするか。善玉菌の好物である乳酸菌を摂取しましょう。とくにヨーグルト。1日100〜200gを目安に直してみましょう。

2週間食べ続けること、善玉菌が増えることが分かっています。納豆やチーズといった発酵食品、食物繊維も効果的です。腸の異常を知らせる信号になるのは、女性は便秘、男性は下痢であることが多いです。これ以外のチェックテストの項目に当てはまる人も、生活習慣を見直してみましょう。

## 免疫力アップ まず腸を整えて

新宿大腸クリニック院長 後藤 利夫さん



自院 <http://www.daicho-clinic.co>  
3から予約(をはじめ、提携医療機関で大腸内視鏡検査を実施・指導。監修書に「腸をきれにする特効法101」(主婦と生活社)。

## ◇本当の自分の平熱、知っていますか？

「自分は平熱が低い。いつも35℃くらい…」  
と言う人がいます。  
平熱を知ろうと思ったら、3~4日間、朝・昼・夜の体温を測って、平均を出します。それがあなたの平熱です。

	1日目	2日目	3日目	4日目	
朝	℃	℃	℃	℃	朝の平均 A℃
昼	℃	℃	℃	℃	昼の平均 B℃
夜	℃	℃	℃	℃	夜の平均 C℃

現在の日本人の平熱は36.2℃くらいとのこと。  
さて、あなたは???

あなたの平熱は?  
(A+B+C)÷3 ℃

## ◇体温が1℃下がると、免疫力は30%低くなります。

体温が平熱より1℃下がると免疫細胞の働きは30%低くなり、1℃上がると5~6倍になるといわれています。もともと35℃台の人は、免疫力も低いというわけです。

## ◇体温と免疫力の関係って？

血液は、体を作る約60兆個もの細胞に栄養と酸素を送り届け、そのかわりに老廃物(いらぬもの)を持ち帰る働きをしています。  
血液の中には、免疫機能を持った白血球がたくさんいます。白血球はいろいろな働きを持つ免疫細胞でできています。その免疫細胞たちは血液に乗って体中のパトロールをしながら、侵入してきたウイルスなどの病原菌をみんなで協力してやっつけます。  
体温が下がると、免疫細胞の働きがふだんより鈍くなってしまいます。このため、ウイルスなどの病原菌を発見しても、負けてしまうことがあって発病しやすくなるのです。

平熱が低い人は

体温を上げよう!

体温をあげるために  
実行したいこと



運動をして筋肉をふやす

お風呂で湯船にゆっくりつかる

温かいものを食べる

冬は保温を第一に