

インフルエンザや風邪の予防法

開倫塾

塾長 林 明夫

おはようございます。開倫塾塾長の林明夫です。今朝も「開倫塾の時間」をお聴き下さりありがとうございます。少し風邪をひいてしまいましたので、お聴き苦しいとは思いますが、お許しいただきたいと思います。

インフルエンザや風邪が蔓延する時期になりました。インフルエンザにかかると、体調を崩します。体調を崩しますと、勉強、特に受験勉強、追い込み直前の勉強に不利益を及ぼします。そこで、今日は、インフルエンザや風邪にかからない方法についてお話ししたいと思います。ちょうど今週は、栃木県内の私立高校の学業特待試験が一斉に行われ、すでに発表もあったようです。試験期間中に、受験をする人が風邪をひいてしまうと大変な状況になりますので、私がこれからお話することを是非お聴きいただければと思います。

インフルエンザはウィルスによって感染しますので、ウィルスが体内に入ることを防ぐことが一番大切です。最も効果的なのは、ウィルスの蔓延している所に出かけることをできるだけ避けることです。そうは言っても、家の中に一人でぽつんと居るわけにはいきません。学校にも行かなくてはなりませんし、外に出ないわけにもいきません。ただ、受験生は、映画館など多勢が密室の中で何時間も過ごす場所はできるだけ避けた方がよいと思います。受験勉強で疲れがたまっている時にこのような場所に行きますと、免疫力が落ちていきますので、すぐに感染してしまいます。つまり、必要以外の外出は避けるということです。

外出から戻り家の中に入る時は、衣服等に付いたホコリを外ではらうことも大事だと思います。栃木県は杉が多く、特に今年は花粉が多く飛ぶといわれていますので、花粉症にかかっている方も衣服のホコリを家の中に持ち込まないようにするとよいでしょう。家の中に入りましたら、すぐその足で水の出る場所に行き、これからは大事ですよ。薬用石けんで手を洗って下さい。手指の先だけではなく、病院の医師や看護師、歯医者さんがやっているように、手のくるぶしまで薬用石けんをよく泡立

てて洗って下さい。1回では十分に菌が取れませんので、2度洗いすることをお勧めします。その後はうがいです。できれば殺菌作用のあるうがい薬、ルゴール液などを買っていただいて、2~3回十分にうがいをするをお勧めします。これで、手やのどに付いている菌はかなり取れますので効果があると思います。この2つは是非行って下さい。外から帰ったら衣服のホコリを外ではらう。これは花粉症の予防にもなります。家の中ではらっても何にもなりませんよ。家に入ったら薬用石けんをよく泡立てて手のくるぶしまで2回洗う。それから、殺菌作用のあるうがい薬を用いてうがいをするのが大事です。放送をお聴きの皆さんの中には、学校の先生も大勢いらっしゃると思います。生徒や学生はいろいろな菌を持っていますので、免疫力、抵抗力が低下している場合にはあっという間に感染してしまいます。ですから、放送をお聴きの方全員に、手洗いとうがいを冬の間中ずっと続けていただければ、風邪、インフルエンザを防ぐことができると思います。これが、1つ目のお話です。

それから、便秘がちの人がかなりいらっしゃるということをお聞きしました。風邪とは関係ありませんが、私のやっていることの1つが効き目があるかもしれませんので、紹介します。私は便秘がちではありませんが、毎日飲んでいるジュースを2、3日飲まなかった時に、便の出が悪くなったことがありましたので、もしかしたら便秘に効くかもしれません。毎朝やっていることは、リンゴ半分とにんじん1本をミキサーにかけ、これにセロリ 1/3 くらいと、あればキウイフルーツを加えて、さらにプレーンヨーグルト、ハチミツを加えたものをミキサーにかけて、ドロドロの野菜ジュースを作ることです。これは、けっこう美味しいですよ。ヨーグルトも入っていますしね。にんじんはあまり美味しくありませんが、キウイフルーツやリンゴが入っていますので飲みやすいです。それにオリーブオイルを少し加えて、さらに黒ゴマ、あるいは好きなきな粉を加えたものを毎日飲んでいます。これだけでもけっこうな量です。私の場合、このジュースに加えて玄米パン1切れを朝食で食べたり、または、夜遅くなってお腹が空いた時の夜食がわりにこの半分くらいの量を食べたりしています。すると、便通はかなり良くなります。便秘がちの方は、それが原因で痔になられる方も多いと思いますので、このやり方をぜひ参考にいただければと思います。ただし、病気がちの方は、このやり方をして違う病気になってしまうと困りますので、お医者さんに相談してからお試しいただければと思います。リンゴ半分、にんじん1本にセロリなどを加えてミキサーにかけたジュースは本当に繊維質が多いですから、毎日飲むと便通が良くなります。ビタミンAやC、Eなど色々なものが含まれていますから、栄養的にも悪くないと思います。ぜひお試しいただければと思います。

ところで、くれぐれもインフルエンザや風邪を召しませんように、十分注意をなさして下さい。