

平成30年12月17日(月)

冬が本番です。風邪に注意

風邪を早く治すために重要となるのは、「睡眠」「水分」「ビタミン C」の3要素です。それぞれの重要性について以下で詳しくお話ししましょう。

体を温め睡眠時間を十分確保する

まず重要となるのは、睡眠時間を十分に確保することです。良質で長い睡眠をとると体の免疫力が高まり、風邪のウイルスを素早く撃退することができます。免疫力を高めるためには体温上昇も重要となるので、寝るときには布団を重ねるといいでしょう。

適切な水分補給

風邪をひいたときは、発熱や発汗のため脱水になりやすく、水分補給にも気を使う必要があります。ただ無闇に水分をとるだけが、正しい水分補給というわけではありません。一度に飲むのは少しずつ、できれば室温程度の水を飲むようにしましょう。また、風邪のときに不足しがちなミネラルを補給するためには、経口補水液やスポーツドリンクを飲むのもおすすめです。

ビタミン C は風邪に最も有効な栄養素

風邪を撃退するためには、必要な栄養をたくさん摂取することが非常に重要になります。中でも風邪にもっとも有効な栄養素と考えられているのがビタミン C です。ビタミン C を積極的にとるようしたところ、風邪の治癒が劇的に早くなったという報告例がいくつもあがっています。

病院での処方薬・医師の診断も重要

上述したような心がけで、風邪の治りは劇的に早くなります。さらに病院で処方される治療薬を服用し、医師からのアドバイスに従えばすぐにいつもの日常生活に戻る事ができるでしょう。