

大切なノドの“ケア”

インフルエンザシーズンを健康に過ごすコツ

’07/11/07 改

医療機関への受診は、“キュア (cure 薬などでの治療)” を求めてのことになります。一方、“ケア care” は、より効果的な“キュア”を得るために、或いは、そもそも“キュア”の世話にならないために必要な生活行為です。例えば、セキが出始めたとします。セキ止めなどの薬を求めて、医療機関を受診する前に、ノドの“ケア”が大切です。“ケア”の方法は4つです。

◎ マスクの着用：マスクはノドを乾燥から防ぎ、かつ、ホコリや細菌などをブロックします。人の多い場所・空調の悪い室内ではとくに、ノドを保護するためにマスクの着用は大切です。

★ 発病した方は、ぬらしたタオルを固く絞り、常備しておき、くしゃみやセキが出る場合に、タオルを両手で持ち、鼻と口をしっかりとっておいてから、くしゃみ・セキをしましょう。

◎ うがいの励行：ノドの乾燥やタンの貯留などによる不快を感じた際や、戸外から帰宅した時、授業や仕事の休憩時間などに、面倒がらずに、こまめにうがいをしましょう。

うがいは、ノドの異変を感じた、その時に、うがいをすることが大切です。セキ込みそうなどときには、少しがまんし、うがいをする習慣を身につけましょう。ノドを健康に保つ基本です。

勿論、外出から帰宅した時のうがい（・手洗い）も大切です。

・毎回のうがいを終える際に、水分を一口（以上）飲み、こまめに水分摂取をしましょう。

◎ 水分摂取：ノドの乾燥を防ぎ、かつ、微小循環を保つこと（脱水状態に陥らないように心がけること）は、とても大切です。こまめに水分を摂取しましょう。

水分摂取は、とくに、セキが出そうなときに、安易にセキをしないで、少しがまんして、うがいをするか、少量の水分を口に入れて、飲み込むことが大切です。いわば、“セキを飲み込む”ことはノドを保護する上でとても大切なことです。その理由は、以下の通りです。

セキの動作は、肺の中にある、体温に温まって、湿度100%の空気を一気に排出し、さらに、反応性に、一気に、外気を吸い込むことです。外気は乾燥し、かつ、ホコリやアレルギー関連物質、さらにはウイルスや細菌・カビなどを含んでいます。このため、セキ自体でノド・気道の粘膜を傷める（機械的炎症を強める）ことになります。セキをしないことが大切なのです。

◎ 室内空気の清浄化と加湿：タバコの煙やホコリなどと乾燥は、ノドに良くありません。セキを減らすためにも、室内の清浄化と、冬季は空気が乾燥し易いので加湿に配慮しましょう。

灯油などによる、燃焼型ストーブ*は、室内空気を汚染し、かつ、乾燥させます。適宜、室内の換気を心がけましょう。密閉し易い部屋では、とくに配慮が大切です。

* 非燃焼型のオイルヒーターは空気が汚れず、乾燥しないので、アトピー性皮膚炎、気管支喘息などの方にはお勧めです。24時間タイマー型の機種で、入眠時や起床前などに作動するようにセットすると効果的です。国内メーカーでは1万円前後の機種もあります。

また、インフルエンザウイルスは、空気が乾燥していると空中に長時間ただよいます。ご家庭にインフルエンザで発熱中の方がおられた場合は、とくに、室内の加湿に努めてください。

☆ 以上の詳細は、小児科外来に常備してある「家庭における感染症対策」に記載してあります。繰り返し読み込んで、知識として知る段階から、さらに、“体で覚える”ところまで高めて欲しいと願います。

《個々の状況に応じてお示ししています。》

水分摂取の目標	体重	kg
時間寝ているとして（1日24時間）		
時間起きているとして		
毎30分に.....ml	⇒ 料理用大さじ	
（毎1時間に.....ml）	杯
→ 1日で.....mlml/kg/日	

*発熱やゼーゼーなど不調時に～水分の種類は「家庭における感染症対策」を参照します。

月 日 大谷恭一