



●イラスト/中川航

呼吸は口ではなく鼻でするもの

最近では口で呼吸をする人が増えていとも聞かれますが、本来呼吸は鼻でするもの。

鼻は外から吸い込んだ空気を適当な温度にする「エアコン」の役目と、適当な湿度にする「加湿器」の役目、そしてゴミや雑菌などを取り除く「フィルター」の役目をしている。鼻を通してとで、外気の刺激を少なくしてから気道へ空気を送りこんでいるのだ。

しかし、口で呼吸をすると刺激のたくさん含まれた空気をそのまま体内に送り込んでしまうので、病気になるやすくなってしまう。

特に冬場は空気が冷たく乾燥しているうえに、ウイルスも多い。鼻で呼吸をすることは、乾燥およびカゼ対策の基本といえるだろう。

プレー中はアメとマスクと水分補給

プレー中はアメをなめるのもいいだろう。必然的に鼻呼吸になるし、唾液が出てノドがうるおうからだ。ただし、カロリーの問題があるので、太りぎみの人はシュガーレスのものがおすすめだ。

また、ウイルスの多くが口と鼻から侵入するので、マスクをして防ぐのも効果的。普通のマスクでも着用すれば、ウイルスの侵入を約3割減らすことができるといわれている。ウイルスを撒き散らすのを防いだり、呼吸時の空気の調温調湿効果もあるので、ジャマにならない程度に使用してみるといいだろう。

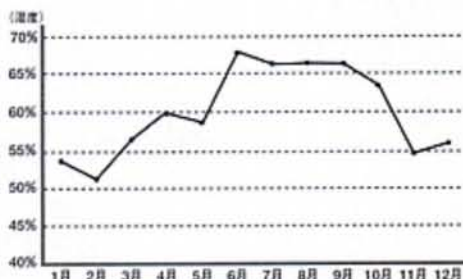
さらに、ノドを乾かさなことも重要だ。冬は水分補給を忘れがちなので注意しよう。できればビタミンやミネラルなどを補給できる飲料がおすすだ。

湿度が高いほどウイルスは少なくなる

ウイルスは高温・多湿に弱いので、日頃からその点も注意しておこう。ただ、部屋の温度を上げ過ぎると寒さへの抵抗力が低下し、乾燥も進むので室温は20〜25度がベスト。

それよりも湿度を上げるほうが重要だ。湿度が50%あればウイルスの生存率は約3%といわれている。湿度を上げることは、薬を飲むよりカゼの予防や回復に有効な手段なのだ。できれば加湿器などで部屋の湿度を60〜80%程度にするといおう。

しかし、カゼのウイルスは強力なので、健康な人にもすぐに感染してしまう。日頃から、外から戻ったらうがいと手洗いを、不規則な生活をしない、体を冷やさない、乾燥を防ぐといったことを習慣づけるようにしておこう。



■1年間の湿度の変化

能も低下させる。ちよつとした温度差などに敏感に反応し、かゆみを引き起こしたりする(詳しくはP134参照)。冬になると肌がかゆくなるのはそのためなのだ。

乾燥する季節は外にいるだけでたくさんの刺激を受けるもの。かゆみや痛さでプレーに集中できない…なんてことや、当日は平気でも次の日カゼでダウン…なんてことにならないためにも、ぜひ乾燥対策をしておこう。

これでアナタもつんちく王!

「カゼ」にまつわるあれやこれ

「カゼ」は病名ではない!

カゼとはひとつの病気を指す病名ではなく、異なった病原体が鼻やノドに付いて起こる色々な症状をひと括りにして呼んだもの。主に鼻からノドにかけて急性の炎症が起る病状の総称なのだ。正式名称は「カゼ症候群」という。大別すると「普通感冒(いわゆるカゼ)」と「流行性感冒(インフルエンザ)」に分けられる。

カゼウイルスの威力はどれくらい?

咳1回で約10万個のウイルスが2メートル先まで、くしゃみの場合は約200万個が3メートル先まで飛ぶ。大半はすぐに落ちるが、乾燥していると浮遊時間が長くなり、一度床に落ちてホコリといっしょに舞い上がって体内に侵入することも。室内を閉めるとウイルスが長時間空中に漂い感染しやすいので、ラッシュ時の車内などは注意しよう。

「カゼ」と「インフルエンザ」はどっち違う?

どちらも「カゼ症候群」のひとつだが「普通感冒」が200種類以上、インフルエンザが原因なのに対し、「インフルエンザ」は高熱など重い症状を引き起こす。インフルエンザウイルスが原因。後者は1〜2日の潜伏期間のあと、突然の悪寒・高熱に襲われる。下痢や嘔吐などの症状が強くでることもある。

