

のどが気になる季節がやってきました

朝目覚めた時や外出先からの帰宅時などに、のどに違和感を感じ、風邪の引きはじめを疑う事があります。原因はさまざまですが、空気が冷たくなったこの季節は「乾燥」による要因も大きく考えられます。

乾燥により、のどが弱くなる原因

1. 線毛の働きが弱くなる

のどには線毛と呼ばれる、ウイルスや細菌を体内に入れないための細かな毛があります。乾燥と寒さによって、線毛の働きは弱くなるため、ウイルスや細菌が侵入し、のどが炎症を起こし、痛くなるのです。

2. のどの粘膜を守っている粘液が、乾燥により、減ってしまう

粘液には殺菌作用のほか、線毛がウイルスなどを体外へよりスムーズに運ぶ手助けをする重要な役目があります。

“口呼吸”は のどに大ダメージ

起き抜けにのどが痛いという方は、睡眠時に「口呼吸」になっている可能性も考えられます。もちろん日中も口呼吸で活動していると、のどに影響を与えます。

口呼吸は空気中の病原菌が体内に入り込んだり、冷たい空気を直接吸う事でのどを酷使し、炎症を起こします。

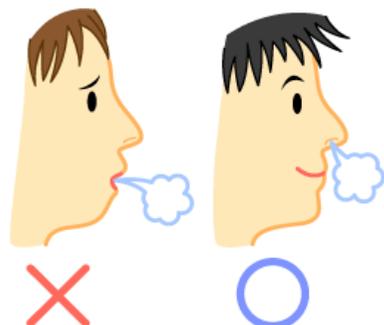
また、のどへのダメージだけでなく、口臭や虫歯、ドライマウスなど様々なトラブルの原因となります。

口呼吸セルフチェック

- ・気が付くと口が開いている
- ・鼻が詰まりやすい
- ・のどから風邪を引きやすい
- ・口臭が気になる
- ・口や唇が渇きやすい
- ・寝ている時イビキをかく
- ・音を立てて食べている

1 つでも当てはまった方は日常的に口呼吸をしている可能性があります

鼻からの呼吸は鼻毛のフィルターが空気中の最近やウイルスの侵入を食い止めるはたらきがあるので鼻呼吸を意識しましょう。



内側から外側から乾燥対策

1. うがい&水分補給

うがいはのどの隅々まで行きわたるように、水分補給は小まめに行う

2. ガムやのど飴を常備

のど飴も良いですが、ガムは噛む事で唾液が分泌され常に潤います

3. マスクの装着

自分自身の吐く息でのどを保湿します。オススメは「濡れマスク」です
不織布のマスクの上側 1/3 を外側に折り、その部分を水で濡らし、絞ります
そうすると、鼻は覆わず、口元を濡らさず眠れます。自然と鼻呼吸が楽になります

4. 室内を適度に加湿

暖房と加湿器の併用をおすすめします

のどや皮膚を強化 or 保護するイチ押しレシピ

材料 4人分
鶏ひき肉 250g
木綿豆腐 100g
レンコン 80g
しそ 5枚
卵 1個
塩・胡椒 適量
片栗粉 小さじ2
ごま油 大さじ1
大根 80g
青ネギ 適量
ポン酢 適量

- ①レンコンは半分をすりおろし、軽く水気を絞り、残りは粗みじんにする
- ②ボウルに①、鶏ひき肉、みじん切りにしたしそ、卵、塩・胡椒を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ、片栗粉を加えてさらに混ぜる
- ③手の平に水をつけ、②を平たい丸型に整える
- ④フライパンにごま油を熱し、③を並べて中火で片面に焼き色を付け、裏返してフタをし、弱火で5分程蒸し焼きにする
- ⑤皿に④を盛りつけ、大根おろしを高く盛り
- ⑥青ネギを散らし、ポン酢をかけて完成



頑張ろう 日本！ 頑張れ 和歌山！ 私達は応援します

本脇 260-1 ご利益多い 射箭頭八幡神社 TEL: 451-7405	小人町・フラワーアレンジメント 生徒募集 ミルフルール TEL: 436-8716	八幡前駅前 米の華 坂井米穀 TEL: 455-1621
八幡前駅前 日立の木野電器 TEL: 451-0047	個別指導&ロボット教室 生徒募集 YANO塾 TEL: 452-5555(ヨイコニオール5)	梶取交差路 自動車ガラス・錠前 和歌山オートグラス TEL: 451-3737
県信ビルB1 フラメンコ教室 生徒募集 カルマ・リヤマ TEL: 090-3978-3400	JR 和歌山駅 東口徒歩1分 漢方薬の こうしん堂 TEL: 471-2550	本町公園西隣り レディースファッション 小西屋 TEL: 431-6191
狐島踏切近くでランチなら Waldo (ウォルド) TEL: 407-1549	中松江駅近 水回りトリフォーム 24時間対応 サニコン TEL: 454-3255	舟大工町・ノエビアビューティスタジオ 和顔施 (わがんせ) TEL: 424-1850
磯の浦 130 みんなの ローソン磯ノ浦店 TEL: 459-3960	湊3丁目8-15 湊小学校近く 栄養士が作るお惣菜 食集館 TEL: 456-0160	西浜 1660・ウッドデッキ全般 製材業 愛吉商店 TEL: 455-0555
延時 147-13 本の事ならおまかせ下さい ブックアベニュー 紀州屋 TEL: 452-1300	松江北6丁目2-20 宮崎泌尿器科 隣 処方箋・健康相談受付 くまの薬局 TEL: 488-1822	健康は家族の宝 快養整体院 TEL: 453-5678