

## 疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第44回)

### 猛威を振るうインフルエンザ、今すぐできる予防策

2019.02.08



3月ごろまで油断がならないインフルエンザ。各地で猛威を振るっているようですが、体調管理はいかがでしょうか。湿度が下がり乾燥した季節は感染症を起こしやすく、特に注意をしなければなりません。職場や家庭に感染が広がらないように、1人ひとりが対策を心がけたいものです。

今回は、インフルエンザが大流行する時期の過ごし方について、「長生きしたければのどを鍛えなさい」の著者であり、池袋大谷クリニック院長の大谷義夫先生(呼吸器内科専門医)に話を伺いました。

#### 1日数回のうがいより、10分に1回の緑茶補給

「インフルエンザウイルスは気道に入ると比較的短時間で感染します。湿度が低く乾燥する冬は、口の中が乾燥しやすく感染症にかかりやすい状態だといえるでしょう。本来、のどは潤っていることで、ウイルスの侵入を防ぐ機能が正常に働きます」と大谷先生。そのため、1日数回の水うがいでは、インフルエンザに対する予防効果が期待しにくいと指摘します。

大谷先生が実践するインフルエンザ対策は、7～10分おきに緑茶を1口飲むことです。口内の乾燥を防ぎつつ、緑茶に含まれるカテキンによる抗ウイルス効果が期待できるといいます。

#### 歯磨きの頻度を高めることもインフルエンザ予防の近道

こまめな水分補給以外について、大谷先生は次のように話します。

「私は1日3回の食事のあと、朝起きた後と寝る前の1日5回、歯磨きをしています。口の中の細菌からは「プロテアーゼ」「ノイラミニダーゼ」という酵素が産生されますが、これらの酵素が必要以上に増えると、インフルエンザウイルスの気道への侵入・増殖を許してしまいがち。そのため、歯磨きなどで口腔(こうくう)内をケアして、ウイルスが増えにくくすることもインフルエンザ予防の1つなのです」

外出先で歯磨きができない場合は、口腔内洗浄液も役立つとのこと。

身近にできる対策例として食事も工夫しよう… 続きを読む