

# 食と暮らしの健康通信

2020.11

shoku&kurashi -journal



この時期になると

## 喉のイガイガが気になる!!



空気が乾燥し、喉のイガイガが気になる季節になりましたね。今年の秋・冬はできれば風邪を引きたくない！！というあなたのため、今日は喉のイガイガ予防・改善をテーマに解説します！

喉のイガイガ  
対策・予防

### 口呼吸チェック！

- ✓ いつの間にか口が開いている
- ✓ 口・唇がよく乾いている
- ✓ 鼻詰まりが苦しい
- ✓ よくイビキをかく
- ✓ 喉が痛くなると風邪を引く
- ✓ 口臭が気になる

これらは  
口呼吸が  
原因です!!

整体師  
**上村 直哉**

1987年8月19日生まれ 33歳  
吹田市出身 柔道整復師



吹田市に生まれて、高校卒業までを吹田市で過ごす。大学の4年間だけ愛知県で過ごすも、ここ吹田での開業を夢見て帰郷し専門学校に入学。国家資格を取得する。鶴見区で接骨院の院長を6年間経験。今年春に独立し、念願の吹田での開業を果たす。

## なぜ？ 乾燥すると喉が痛くなるのか？

### 理由1 線毛が弱くなる

線毛とは喉にありウィルスや細菌を体内に入れないように働く細かい毛のことを言います。この線毛の働きで、普段私たちは風邪や感染症から身を守っているのです。乾燥や寒さでこの線毛の働きが弱まり、ウィルスや細菌が侵入し炎症を引き起こした結果、喉が痛くなるのです。

### 理由2 粘液が減る

喉の粘膜を守っている粘液は、乾燥によって減ってしまいます。粘液の殺菌作用で喉を守る他、線毛と協力してウィルスや菌を外に運び出してくれます。

イガイガ  
から守る

### 3つの金鉄則

#### ① うがい・水分補給

皆さんもされているかもしれません、まずはダイレクトに潤して、粘膜のウィルスや細菌を洗い流しましょう。乾燥は水分不足の状態とも言えるので、水分補給もお忘れなく。

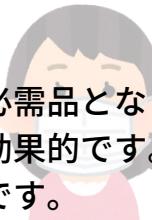


#### ② 暖房・加湿を徹底する

インフルエンザウィルスは特に寒冷乾燥を好みます。加湿器とエアコンを併用して室温20度以上、湿度50~60%を目標に保てば、空気中の感染力は下がります

#### ③ マスク着用

コロナの流行以来、マスクは必需品となっていますが、喉の乾燥予防にも効果的です。特に、濡れマスクがおすすめです。



## うがい

## は3回行いましょう

**1回目** ぶくぶくうがい(強め)で、  
口内の異物を取り除きます



**2回目** 上を向いて喉の奥まで1  
5秒ほどガラガラする。



**3回目** しっかり上を向いて、喉  
の奥まで行き届くように  
するのがポイントです。

水分  
補給

## できますか?

これからの時期、夏場よりも水分補給を忘れてしまいがちになります。基本的に、乾燥は水分が不足している状態と言えるので、1日に1.5Lを目指して、1度に150~200CCほどの水をこまめに飲んでくださいね。

## 正しいマスクの着用法

マスクは外出時の必需品となりましたが、その正しい使い方、効果的な着用法をご存知でしょうか?最後に正しいマスクの使い方について解説します!

## 表裏は?

基本的にはパッケージに書いてあるのでそちらを読んでいただくことが大切ですが、パッケージを捨ててしまってわからない場合もありますよね。そんな時、主流のプリーツマスクや立体マスクは広げた時に少し膨らみがある方が表(外側)になります。マスクと顔の間に隙間が出ない着用の向きがあるので、確認しながらつけてください。

## 着用法

ノーズフィッターを鼻にしっかりと合わせ指で抑えながら、耳に紐をかけます。その後マスクを顎の下の位置まで広げて、サイズを調整します。



鼻の隙間を作らない

## 外し方

折りたたんで小さくしてから捨てることが多いと思いますが、正解は紐だけに触れてゴミ箱に入れるという方法です。表にも裏にも触れてはいけません。



紐以外触らない

## 喉のイガイガを改善する栄養素

その1  
ムチン  
喉の粘膜  
を強化  
を強化



納豆・蓮根

その2  
コラーゲン  
喉の粘膜  
の生成  
を強化



鶏肉・エビ

その3  
ジアスターを  
喉の炎症  
を抑える



大根・山芋