Vol.136

院長　関の

Face to Face

2019年 10月 1日発行

今年こそ風邪を引かない

基本的な風邪の予防には、うがい、手洗い、マスク、栄養、睡眠、運動…くらいが浮かびます。今回は意外と知られていないその他の予防法をお伝えします。

まずはビタミンDです。ビタミンDには細菌やウィルスを殺す「カテリジン」という抗菌ペプチドを作る働きがあります。また、皮膚上にもバリア機能を高める抗菌ペプチド「Bディフェンシン」を作る働きも併せ持っています。ビタミンDは食物から摂取する以外に、紫外線を浴びることで体内に合成されます。紫外線が減少する冬場は、体内のビタミンDも減少するため、抗菌ペプチドも減少、風邪やインフルエンザにかかったり、アトピーなどが悪化しやすくなるのはそのためでもあるようです。ビタミンDを多く含む食材としては、きくらげや干ししいたけなどのキノコ類、内臓ごと食べられる、シシャモやシラスなどのほか、鮭もよいそうです。

次に挙げたいのが「歯と舌を丁寧に磨く」です。口腔内が不潔な状態であるとプロテアーゼという酵素が増え、インフルエンザウィルスが粘膜に進入しやすくする働きがあります。特に夜間の口腔内に細菌が増えるので、朝食前の歯磨きはとても大切です。歯ブラシにも菌が付着して増えるため、一ヶ月に1回は交換しましょう。丁寧な歯磨きの予防効果は一説によると1/10になるそうです。是非お試しください。

◇

関　修一（せきしゅういち）
健育会　東銀座整骨院・整体院・鍼灸院　院長
代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルの face to faceは「患者さん自身と向き合って患者さんの症状と闘う」ことを願ってつけた

※毎月一日の発行です