

岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



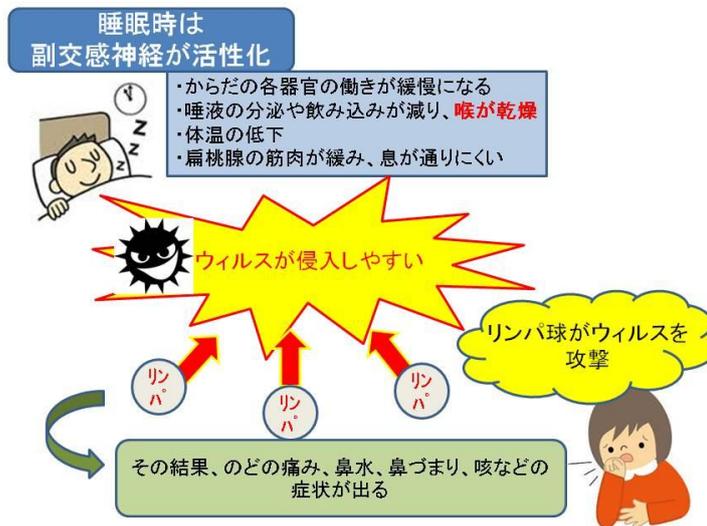
〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者; 荒木潤子

Tel (086) 272-8116
Fax (086) 272-0883
<http://okayamaeap.jp>
e-mail ; info@okayamaeap.jp

たっぷり寝たのに風邪をひいてしまうのはなぜ？

風邪をひかないように日頃から十分気をつけていても、朝目が覚めたときにのどがイガイガし、「しまった！」と思ってしまうことはありませんか？もちろん、睡眠は1日の疲れをとり、風邪に対抗するための体力を回復するために欠かせないものですが、睡眠中は残念ながらウイルスへの抵抗力が弱まる時間でもあるのです。

風邪に対する見識の深い歯学博士の臼田医師によると、睡眠中の風邪は自律神経のはたらきと関係しているそうです。自律神経には活動時に優位になる交感神経と、リラックス時に優位になる副交感神経の2種類があり、睡眠中はこの副交感神経が主としてはたらいています。



風邪予防のポイント

- ① ベッドの脇に水を置いて、適度な湿度を保っておく
- ② トイレに起きたときには、必ず水やほうじ茶を1杯飲み、のどの乾燥を防ぐ
- ③ のどの乾燥を防ぐため、口は閉じて寝る。マスクを使うのもオススメ
- ④ のどを温かく保つため、首の周りにタオルや手ぬぐいを巻いて寝る
- ⑤ シーツもしっかり体を温めるタイプのものを選ぶ

予防のポイントは喉の乾燥をいかに防ぐか、体を冷やさないようにするか、というところにありそうです。電気毛布やこたつ、ホットカーペットなどは暖かいです。体を乾燥させるため、つけっぱなしで寝るのはやめた方がよさそうですね。

乾燥や冷えに気を付けて、十分な睡眠をとって体の抵抗力を維持し、寒い冬を乗り切りましょう☆ (参考: <http://beautystyle.jp.msn.com/healthcare/library/>)