



東陽病院
内科医師
鈴木健士

横芝町の皆さんあけましておめでとございます。今年もこのコーナーで健康についてお話をさせていただきますので、よろしくお願いいたします。いままでは外来の患者さんに多い成人病についてお話ししましたが、今回は成人病ではありませんが最も多くの方がかかっている「風邪」についてお話しします。

風邪とは上気道（鼻からのど、気管、気管支）の呼吸する通り道の上の方にウイルスが繁殖する病気です。ウイルスがからだで繁殖することと熱が出たり頭やからだのふしぶしが痛くなったりします。またウイルス感染が胃腸に優位であればおなか痛くなったり下痢したりもします。このような「はらいたい」も広い意味では風邪と言っているかも知れません。ここで少しややこしい話ですが、ウイルスと細菌とは少し違います。乱暴な言い方で

健康ウォッチング

27

風邪のはなし

言えはウイルスの方がやや下等なものです。しかし悪いことに現在薬でやっつけることが出来るウイルスというものはごくわずかで、風邪のウイルスをやっつける薬はありません。では風邪とは、なにをする薬かというところはいろいろな風邪の症状を和らげる薬なのです。例えば鼻水が止まる薬とか咳止めや熱さましなどです。薬局に売っている総合感冒薬はこれらの薬を混ぜたものです。しかし症状をとってウイルス自体がどんどん繁殖したら困ると思われ方もいるかもしれせん。しかしウイルスというのは効く薬はないかわりにほとんどのものはからだに勝手にやっつけてくれるのです。ですからそれまでの間、体力を損なわないよう待つていけばいいわけです。（中には他の病気を引き起こして入院による治療が必要になったり、重症になる場合もあります）風邪の時に抗生物質（細菌をやっつける薬）

が処方されることがあります。ウイルスの病気なのに細菌をやっつける薬というのは少し変ですが、これはウイルス感染に引き続き起こる細菌の感染をおさえるためのものです。これだけではウイルスの感染には無効ですからご注意を。では風邪の予防は何をすればいいのでしょうか。こういったのも私自身がいつも風邪をひいているのであまり説得力がないのですが、まずはからだを冷やさず、無理をしないことでしょうか。また気道を乾燥させることは感染しやすいう状態をつくるようですから、特に冬場の空気が乾燥している時は注意が必要です。暖房中などは特に湿度を保つように注意してください。

風邪というのはやっかいなので、完全に克服してしまわないのは最も難しい病気かもしれません。しかし予防に努め、悪くならないように早めに治療してください。



お茶をおいしく飲もう

80〜90度が適温

お茶の葉は空気に触れると酸化し、色が落ちて香りも飛びます。保存するときは、パックの口を固く閉め、密封容器に入れましょう。また、温度が高いと酸化しやすく、湿度が多いとカビが生えますから、そうした場所には置かないことです。さらに、開封後の酸化やカビを防ぐため、半月ぐらいで使い切ることを目安に買いましょう。



すとおいしくなりませんから、人数分の量だけにします。

また、お茶の種類によってそれぞれ入れ方が違いますが、注意が必要なのは水です。鉄分や塩分を多く含むカルキ臭の強い水では、おいしいお茶は入りません。水は沸騰させて、カルキを抜きましょう。

ふだん家庭でよく飲まれる煎茶を、おいしく入れるポイントを紹介しましょう。お湯を一度沸騰させてから、八十〜九十度に冷まします。茶碗や急須は、あらかじめ温めておきましょう。三人分で煎茶約十グラム、大さじ一杯半ぐらいのお茶の葉を急須に入れ、静かにお湯を注ぎます。お湯の量は三人分で約百五十ミリリットル。注ぐときに余分にお湯を入れ過ぎ、急須に残

お湯は、最後まで絞り切ります。また、初めに入れてから三時間もしたらお茶の葉は蒸れ過ぎて香りが消えて臭くなりますし、嫌な味もします。全部きれいに捨てて、新しいお茶の葉に入れ替えてください。

味の好みには、個人差があります。基本をベースに、自分が一番おいしいと感じたお茶の葉量、お湯の温度、蒸らし時間などを、見つけましょう。