

朝晩と寒い日が続いていますね。風邪に気を付けなければならない時期になってきました。

そこで今回はのどについてのお話です。

### ●のどの役割と痛み・病気●

私達が普段「のど」と言っている部分は、鼻を入り口にした通り道と口からの通り道が交差する部位です。それぞれ「咽頭」と「喉頭」と呼ばれており、風邪をひいた時などはここを診てもらったことが多いのではないのでしょうか。

普段特に意識をしていないと思いますが、のどは主に次の4つの役割をしています。

- 1.呼吸するとき、空気を取り入れ気管へ送る役割
- 2.食べた物や水分を食道へ送る役割
- 3.埃やウイルスなどの外敵や異物が、体内へ侵入するのを防ぐ役割
- 4.喉の奥にある「声帯」と呼ばれる左右のひだを振動させ、発声する役割

のどの痛みとひとくちにいても、その痛み方はさまざまです。

いつもと違う痛みとか、痛みが長く続く場合等は、早めに医師の診断を仰ぐ事をお勧めします。



### ●のどを守るための生活の中でのちょっとした工夫●

#### ・手洗い、うがい

のど痛の代表的な原因として考えられる風邪は、ウイルスや細菌などの病原体の咳やくしゃみによる飛沫感染が主な感染源ですが、手や身体からの接触感染も多いとされています。

食事前や帰宅時などはきちんと手洗いすることを心がけましょう。

手を洗えない場所では、洗い流さずに手の除菌が出来るシートや揮発性ジェルタイプの消毒などを活用しましょう。またうがいも必須です。とはいえ、ウイルスが粘膜に付着して細胞内に入り込むまでの時間は、**わずか 10 分程度**とも言われています。そのため、「外から帰ったらうがい」とよく言われますが、1日に何度か定期的にうがいをするよう、心がけてみてください。

#### ・身の回りだけでも乾燥対策を

暖房等で乾燥が激しい室内では、加湿や換気に気を配る等が必要です。

もし加湿器などを使えない場合は、濡れタオルを身の回りに置いたり、コップ一杯のお水を置いてみたりするだけでも、乾燥した環境には効果があります。

#### ・のどに良いとされている食品を上手に取り入れる

一般的に「のどに良い」とされている食材は、プロポリス、生姜、蜂蜜、金柑、カリン、大根、長ネギです。これらの食品を、日常の食生活へ上手に取り入れてみてはいかがでしょうか。特に寒い季節には、乾燥だけではなく身体の冷えも大敵です。免疫力、体力低下に繋がりますので、同時に身体を温められる工夫も必要です。

