



風邪のセルフケア、どうすれば？

季節がら、風邪の方が増えてきました。たかが風邪と侮らずに、風邪をひく前の予防に努めて、それでもひいてしまった場合には、しっかりと治療しましょう。今回は自分でできる風邪のケア方法をご紹介します。

手からのウイルス感染に注意しましょう

風邪予防の基本は手洗いとうがいです。特に、ドアノブや電車のつり革、階段の手すりなどに付着したウイルスが手を介して感染することが多くあるため、手のウイルス対策を正しく行うことが重要です。注意したいのは、20秒ほどかけて洗い残しがないように丁寧に洗うこと。また、丁寧に洗っても、共有のタオルから再びウイルスが付着することもあります。一人ひとり、専用のタオルを使いましょう。市販のアルコール手指消毒剤を使うのもおすすめです。消毒効果が高く、水や石鹸、タオルがなくても、場所を選ばず使えます。



市販薬選びも薬剤師に相談を

「風邪は万病の元」というように、「ただの風邪」という油断は禁物です。市販の薬で対応する方も多くいますが、症状や体の状態によって、市販薬の選び方は変わってきます。特に、持病があり普段から薬を飲んでいる方や過去に市販薬で副作用のあった方などは、症状や今飲んでいる薬、体質などを薬剤師に伝えることで、より適した市販薬を選ぶことができます。最近では、生活習慣病が気になる方や、胃腸の働きが弱い方、体力に自信がない方など、体質に合わせて作られた風邪薬も市販されています。



イラストレーション：安西水丸

ヘルスケア・プロショップの健康情報紙『Life』は毎月薬局でお配りしています。【無料】