



## 「風邪を引きにくくなるには？」

初夏になりました。耳鼻咽喉科は花粉症シーズンが終わって少し落ち着く時期です。しかし、近年季節を問わずに風邪症状の患者さんが多く、急性中耳炎や急性副鼻腔炎にまで波及してしまっている方もたくさんいます。風邪症状を繰り返し、しょっちゅう来院される方もいます。子供の場合は免疫力が未熟なのである程度仕方ないと思いますが、大人になっても頻回に風邪を引く人は、どうすれば予防できるでしょうか。

第一に、本人の免疫力を高める必要があります。栄養バランスのよい食事、ビタミン（とくにビタミンC）やミネラルを十分に摂取してください。本来備わっている免疫機能を下げないようにしましょう。手洗いうがいも、もちろん重要です。また、適度な運動をすることでも免疫力を高める効果があります。全身の血行をよくし、体温を高め維持しましょう。また、睡眠不足は健康の大敵です。睡眠によって、心身共に疲労した状態から回復・修復をしっかりと行うことで、体調が悪化しづらくなります。過度のストレスも免疫機能を低下させます。忙しすぎたり、毎日緊張状態が長時間続いている自覚がある人は、適度な休息やリラックスできる時間を作るように意識してみてください。

ありきたりなことを言っていますが、栄養・運動・睡眠・ストレス対策は健康の基本です。少しの工夫で改善できることがあるはず。みんなで健康を維持しましょう。



## オギジビ 豆知識



7月12日（金）10：30～ 当院にて「きこえの相談会」を行います。補聴器に少し興味があるけど、どうしたらいいかわからない方や、補聴器について詳しく説明を聞いてみたい方におすすめです。言語聴覚士3名が、聞こえや補聴器についてざっくばらんにわかりやすくお話しします。この機会を是非ご利用ください！詳しくは受付スタッフまで。

## オギジビの輪

- お友達・お知り合いに、是非おぎはら耳鼻咽喉科をご紹介ください。
- 神奈川県では珍しい、言語聴覚士のいる耳鼻咽喉科です。難聴や補聴器については大学病院レベルの診察・検査体制を整えています。
- ちょっとした不安の解消から専門的な診察まで、幅広く行っています。