

日経トピックス
プラス
2007/11/15発行

外出から帰ったときや食事の前には、せっけんで手洗いをし、菌が「こい」を防ぐことも基本。

場合、マスクをいやがるのですが、風邪はくしゃみの飛沫で感染することがあります。予防の意味で有効な手段として、風邪を引いてしまったときもマスクは必須。他人に風邪をうつさないという配慮からも、マスクをすることを勧められています」(石倉さん)

また、寒くて乾燥した状態だと風邪の細菌やウイルスが活性化するので、部屋の湿度は40〜50%、室温は20℃くらいに保つと良いとのこと。免疫力の低下も風邪を引きやすくするので、日々の食事で十分な栄養を心がけたい。

「子どもは風の子」。寒い冬でも元気がいっぱい外で遊ばせたいものだが、風邪予防もお忘れなく。

風邪を引いてしまったら?

医者や薬局の指示で薬を飲むのが一番だが、薬は必ずコップ1杯の水と一緒にしっかり飲むこと。十分な水分がないと、薬が胃で溶けず、吸収されにくい。お茶やジュースで代用するのも、吸収を妨げるのでNG。また、食事は温かく、栄養価があり、吸収の良いものを。子どもは脱水症状を起こしやすいので、水分補給はこまめに。アイスも栄養価が高いので、少量であれば問題ない。



ナサリン ジュニア (エントリージャパン)

風邪で鼻がむずむずしたときや、風邪予防に効果的な子ども用鼻腔洗浄器。軟らかいシリコンチップなので鼻に優しい。専用の無添加塩で作る生理食塩水を使えば、鼻がツンとしないうえ、鼻の中にらせん状に流れ込むので痛く感じることもない。シンプルな構造なので手入れも簡単。子どもでも扱いやすい。
●価格/本体1本、専用塩3袋付き2625円。専用塩50袋入り箱1575円



手ピカジェル (健栄製薬)

水もタオルも使わず、いつでもどこでも手の殺菌・消毒ができる手洗い製品。エタノール(アルコール)のジェルを手にすり込むだけなので、気になるときにすぐ使える。また、水では落としきれなかった細菌やウイルスの消毒もできる(ただし、目に見える汚れがひどいときはせっけんで洗い落としてから使用すること)。
●価格/1050円 300mlタイプ



スチーム加湿器 V105C (日本ゼネラル・アプライアンス)

のど飴で有名なヴィックスが加湿器メーカーKAZ社とライセンス販売。余分な機能を抑えコンパクトに。炭素の電極棒なのでさび付かず壊れにくい。噴き出し口に安全ガードが付き、噴き出し温度が下がるので子ども部屋にも。鼻づまりやのどの不快を感じたら、別売りのVICKSリフレッシュ液を入れて空気も爽快に。
●価格/8190円 サイズ・重さ/幅26.5×奥行24.5×高さ19cm・730g



リボビタンこども (大正製薬)

育ちざかりの子どもに欠かせないカルシウムをはじめ、タウリン、ローヤルゼリー、人參エキス、ビタミンを配合した5〜14歳用のミニサイズのドリンク剤。服用しやすいミックスフルーツ味なので、風邪の発熱で体力が落ちているときや食欲がないときなどに適している。日ごろの栄養補給や滋養強壮にも。
●価格/210円 50ml 服用年齢/5〜14歳



キレイキレイ 薬用ハンドソープ (ライオン)

子どもに手洗いを励行させ、風邪や食中毒などの対策を行おう。「せいけつ殺菌成分」配合、100%植物性洗浄成分で手肌を清潔に保つ。たっぷり泡立ち、素早く泡が切れるので、子どもでも洗いやすい。天然ローズマリーオイル(香料)配合で、手に残りにくいシトラスフルーティの香り。医薬部外品。
●価格/オープン価格 250mlタイプ