

CLUB Moshi²TM

AT&T をご利用の方に贈るアメリカ新生活情報誌

『クラブもしもし』 VOLUME 10

WINTER
1 9 9 5

SPECIAL FEATURE

4年に1度のビッグ・イベント

大統領選で知るアメリカ

旬 OF AMERICA

アメリカの材料で作る和風料理のアイデア パート3

年末年始のおもてなし

TRAVEL

テキサスに息づく不屈の独立精神

サンアントニオ

INTERVIEW 久保田利伸



冬の風邪対策

ねえパパ、冬にはどうして風邪をひくの？

「風邪」と言っても、本当は季節を問わずにひくものなんだよ。夏風邪は高温多湿、高湿度に強いインフルエンザ・ウイルス、冬風邪は低温多湿、低湿度に強いインフルエンザ・ウイルスが原因で起こる場合が多いんだ。だから、寒くて、空気が乾燥した冬は、このインフルエンザ・ウイルスが活躍するのに適した季節だというわけ。インフルエンザ・ウイルスによる流行性感冒と呼ばれるものは、のどの痛みや発熱のほかに、腹痛や頭痛など全身症状が普通の風邪よりも強いのが特徴なんだよ。

風邪をひいたらどうすればいいの？

風邪をひいたから薬を飲めばいいと思ってるかも

風邪はひき始めの対策が肝心
ゾクツとききたら、昔からの民間療法で。

しれないけど、原因になっているウイルスに直接作用する薬はなくて、風邪からくる症状、つまりのどや筋肉関節の痛みを鎮めるための薬、鼻水を止める薬、咳を鎮める薬というのがあるだけなんだ。薬局で買える薬は、こういった症状全般に効果のある成分が含まれているけど、時には自分に必要のないものまで入っている場合があるから気をつけようね。特に、シロップ状の風邪薬にはアルコールが入っていることがあって、逆に体内の水分が失われる場合があるから、小さなお子やお酒に弱い人は気をつけたいよね。ほく、薬って嫌いなんだけど……

薬を飲むとしんどくなったりするから、できるだけ頭痛

らずにいたほうがいいよね。だから、風邪はひき始めの対策が肝心。昔から言い伝えられている民間療法というのがあって、これは副作用のないものだから覚えておくといいよ。アメリカでは風邪をひくとお母さんがチキン・スープを作ってくれるよね。ひき始めは寒けがしてくるから、温かいものを飲んで体を中から温めて寝るといいんだよ。それに蒸気が鼻つまりにも効くしね。ほかに、しょうが湯（親指大のしょうがをすりおろしたものとハチミツをカップに入れ、お湯を注いで飲む）やミント・ティー、カモミール・ティーもいらしいよ。風邪のときは、新陳代謝を良くするために、なるべくビタミンCの豊富なジュースなど

の水分をとったほうがいいんだよ。ただし、寝ている間に汗をかいたらすぐに着替えよう。のどが痛いときに効果のあるのは大根あめ。さいの目に切った大根をビンに入れ、そこにハチミツを加えると、一日で大根がしぼんで透明な液体が出てくるんだ。そうになったら大根を取り出して、その液をスプーンですくってなめると、のどがすうっとしてくるよ。ほかに、ねぎの白い部分を焼いてガーゼにくんで湿布するのも効果的。でも、ひいてしまっただけで、症状がひどくなったら、やっぱりお医者さんに診てもらわないといけないよ。それが嫌だったら、外から帰ってきたらうがいしたり、手を洗って予防するように気をつけようね。

