



## 喉の痛み



今年は例年に比べて、喉の炎症による風邪が多いようです。気温の低下と空気の乾燥が日に日に増していく今の時期は、風邪を引きやすく、治りにくいとも言われます。風邪の予防や喉のケアをしっかりと、年末年始に備えましょう。

### 喉の役割

喉には、呼吸をして空気を気管に送る役割と、食べ物や水分を食道に送る役割があります。また、咳などにより埃やウィルスが体内に侵入するのを防ぐ役割もあります。

### 痛みの原因

喉の痛みの原因はいくつかあります。一番多いのは、風邪を引いた事による痛みで、扁桃腺で細菌やウィルスが増殖したり、喉粘膜が炎症を起こすことで痛みを発生させます。他にも、空気の乾燥や喫煙、大声を出すことで、喉が刺激を受けて痛みを引き起こしたり、精神的ストレスによって痛みを感じる場合があります。

### 予防

予防の代表的なものは、うがいです。うがいをする事で、喉に付着している埃やウィルスを排出したり、喉の乾燥を防ぐ効果があります。うがいは水道水でも構いませんが、うがい液や緑茶(カテキンによる殺菌効果)でうがいをするとうがいの効果が大きくなります。

朝起きた時に喉の痛みを感じる人は、睡眠中に口呼吸をしている事が多いので、寝る時にマスクをする事で喉の乾燥を防ぎ、痛みを予防する効果があります。

### 喉が痛くなったら

- 乾燥を防ぐために加湿器や濡れタオルで部屋を加湿する。
- こまめな水分補給や飴などで、喉の保湿をする。
- 外出時はマスクを付ける。
- 喉の炎症に効く食物（大根、はちみつ、ネギ、梨、レンコン）をとるように心がける。



### 家庭で簡単に作れるはちみつ大根

はちみつ大根は、江戸時代から喉の風邪に効く薬として使われています。大根には消炎作用があり、はちみつには抗菌作用があるので、喉の炎症にはぴったりの食材といえます。

### はちみつ大根の作り方

- ①大根を1~2センチの角切りにする
- ②切った大根を容器に入れる
- ③容器にはちみつを入れる
- ④冷蔵庫で2~3時間冷やす

そのまま飲むのが苦手な場合は、お湯で溶かしたり、ヨーグルトなどに混ぜると飲みやすいです。

水分が多い食品なので、冷蔵庫に入れて2~3日で使い切ってください。

