

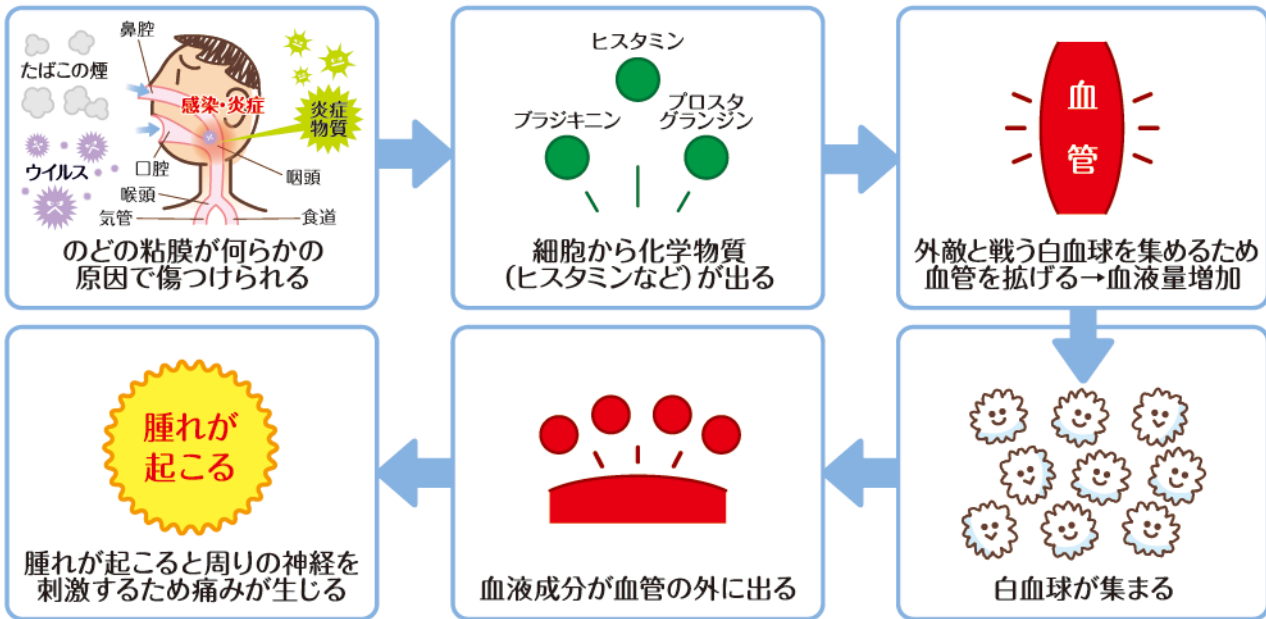
## 今月のテーマ

# のどの痛み

11月15日は『のど飴の日』って聞いたことがありますか？

11月は秋から冬に向かい空気も乾燥してくるため、のどの痛みを感じる方も増えてくるのではないのでしょうか？今月はのどが痛くなる原因と対策について紹介します。

のどが痛くなるのは、のどに炎症が起きているからです。体を守ろうとする防御反応によって炎症が起こります。炎症が起きているところは赤くなり、熱を持ち、腫れ上がって痛みを感じます。



## のどの痛みを起こす主な原因

細菌・ウイルス	のどの酷使	たばこ	お酒	乾燥
<p>白血球やリンパ球による生体防御反応により炎症が起こります</p>	<p>大声を出したり、長時間のカラオケなどで声帯を酷使すると炎症が起こります</p>	<p>たばこの煙には有害物質が含まれ、のどや気管を刺激します</p>	<p>アルコールには細胞から水分を奪う脱水作用があり、のどが渴きます。また直接粘膜を傷つけることもあります</p>	<p>乾燥により、のどの潤いが足りなくなると、細菌やウイルスがのどに付着しやすくなります。</p>

## 予防のために

### のどの乾燥を防ぐ



マスクをする



水分をとる



加湿する

### 刺激を防ぐ



アルコール



たばこ

刺激の強い香辛料



長時間のカラオケ



### 免疫力をアップさせる



栄養バランスの良い食事



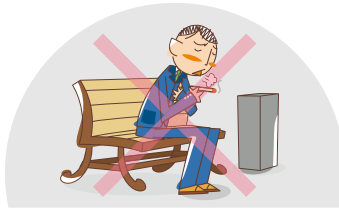
十分な睡眠



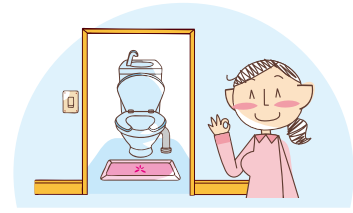
適度な運動



リラックスを心がける



禁煙



快便

ただし次のような症状がある時や痛みが長引くときは、  
早めに内科や耳鼻科を受診しましょう

- ★ のどに違和感や異物感がある
- ★ 声が枯れたまま改善しない
- ★ 膿が出たり、39度を超える発熱ある
- ★ 呼吸が苦しい
- ★ 食べ物や飲み物でむせるときや飲み込めないとき
- ★ 痰に血が混じる

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、  
お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 本店

\*\*\*\*\* みやこ薬局 \*\*\*\*\*

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店

<https://www.miyako-ph.co.jp>