



2025年2月26日

大正健康ナビ、2/26 新着情報

「春のかぜや体調不良は意外に多い！感染症予防のポイントと対処法」



大正製薬株式会社（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com>）」では、季節やトレンドに合わせて、あなたのお役に立つコラムを随時更新しています。

2月26日に新着公開したコラムは「春のかぜや体調不良は意外に多い！感染症予防のポイントと対処法」です。

寒い冬を乗り切ったと思ったら、どうも春になってから調子が悪くて…という人も少なくありません。当社が行った調査（※）では、1年の中で、春は冬に次いで2番目に体調不良を感じる人が多く、その症状としては、「かぜをひく、ひきそうな感覚が増える」が52.7%で最も多い結果となりました。なぜ、春は体調不良を感じる人が多いのでしょうか。春が近づいてきたこの時期だからこそ知りたい、春のかぜの特徴や感染症予防のおさらいなど、今津嘉宏先生に詳しくうかがいました。

※大正製薬株式会社「風邪は冬だけじゃない!?春風邪には要注意!？」に関するインターネット調査より
<https://www.taisho.co.jp/newsletter/20240709001596.html>

春のかぜを早く治してくれる意外なセルフケア

かぜを長びかせないためには、かぜのひき始めに悪化させないことが大切です。今津嘉宏先生おすすめの、意外と知らないセルフケアのひとつに「ホット・スポーツドリンクで体温を上げる」があります。

かぜを早く治すには水分を摂取することが大切ですが、スポーツドリンクなら効果的に水分補給ができます。スポーツドリンクは冷蔵庫で冷やさずに、温めて飲むのがポイント。温めることで胃腸の温度が上がり、スポーツドリンクの水分と栄養を効果的に吸収できるようになります。

また、かぜのひき始めの発熱時にも、温かいスポーツドリンクでさらに体温を上げると、免疫力を上げることにつながります。

他にもおすすめのセルフケアをご紹介しますので、続きはぜひ新着コラムをご覧ください♪

2月26日 新着健康情報

春のかぜや体調不良は意外に多い！感染症予防のポイントと対処法

<https://www.taisho-kenko.com/column/142/>

目次

1. 春は、冬に次いで「かぜ」が多い？ 春は体調不良を感じやすい季節
2. 季節と感染症の関係に起きた、近年の大きな変化とは
3. それでも日本人に、春のかぜや体調不良が多くなる理由
4. 春のかぜをはじめとした、感染症の予防法をおさらい
5. ひいてしまった春のかぜを早く治すための意外なセルフケア
6. 感染症予防のために、今思い出したいこと

かぜをはじめとした“季節の感染症”についての考え方も、アップデートをしていきましょう。

監修者プロフィール

芝大門 いまづクリニック院長

今津 嘉宏（いまづ・よしひろ）先生

1988年藤田保健衛生大学医学部卒業。慶應義塾大学医学部外科学教室助手、同大学医学部漢方医学センター助教、WHO intern、慶應義塾大学薬学部非常勤講師、北里大学薬学部非常勤講師、首都大学東京非常勤講師などを経験。2013年芝大門 いまづクリニック開設。藤田医科大学医学部名誉教授。著書に『風邪予防、虚弱体質改善から始める 最強の免疫力』（ワニブックス）など。

大正健康ナビ：<https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、生活習慣病などのつらい症状、人には言いづらい悩みの原因、症状、改善や予防法をご紹介します。また、気になる症状をすぐにチェックできるコンテンツもご用意。いろいろな疑問にも専門医が分かりやすくお答えします。

大正製薬について

当社は「人々の病気を予防し、健康を増進させたい。」こうした思いから大正元年に創業しました。以来、100年以上にわたって生活者の皆さまの健康で豊かな暮らしの実現に貢献するために、病気の予防や治療、健康によりそうべく、医薬品から食品まで幅広い製品ラインアップで、皆さまのさまざまなニーズにお応えしてまいりました。昨今、健康意識が高まる生活者の皆さまのニーズが多様化しており、このような変化に柔軟に対応しながら高品質な製品とサービスを提供し続けることで、皆さまの健康に寄り添ってまいります。

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

大正製薬株式会社 メディア推進部 03-6382-7304
梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp