

毎日放送（系列MBS）系列 「教えてもらう前と後」 1月21日放映内容

教えてもらう 前と後

（出演：池袋大谷クリニック 大谷義夫院長）

「コロナウィルスにも有効 インフル新常識

医師が実践！ インフルにかからない生活」

・毎日 100 名ほどの患者さんに接している大谷先生ですが、どうしてインフルエンザにかからないのでしょうか。その要点を放送内容からまとめたものです。

①外出先から戻ったら入念に手を洗う。

手洗いに時間をかけられない時は、軽く手洗い後にアルコールをすり込む。

②大勢の人が触るところ（手すり・つり革・エレベーターのボタンなど）はなるべく指先を避けて触る

③お茶で喉を湿らせる。

喉の免疫細胞は乾燥すると機能が弱まってしまうので、こまめにしめらせる。特にお茶は殺菌作用があるのでオススメ。

大谷院長 著書

「絶対に休めない医師がやっている最強の体調管理」好評発売中！