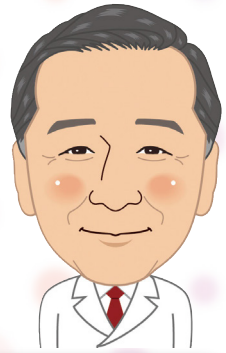


# Q&A 教えて久保先生!



久保 明 医学博士

医療法人財団百葉の会  
銀座医院 院長補佐  
東海大学医学部医学科客員教授

テレビや『彩食健美』でお馴染みの久保明先生に皆様からいただいたご質問にご回答いただきます。

## Q. 風邪と白血球数には関係がありますか? (60代女性)

私は1年中、毎月風邪を引きます。年間40~50日は引いています。白血球数が2800しかないのも原因のひとつなのでしょう。また、白血球数をあげる方法がありますか。

A. 白血球が少ないのはあまり気にせずに。ある範囲の中に個人個人でおさまるのが普通です。2800は確かに少ないのですが健診などでも1割くらいの方はこのくらいの数値です。むしろその中身(分画)を知りたいですね。リンパ球数はどのくらいでしょうか?一度かかりつけの先生に聞いてみるのも良いと思います。

白血球の数を増やすのは運動と身体を温めること。足湯はいかがでしょうか?またサウナで強制的に発汗させてそのあとしっかり拭く、というのも一法です。

## Q. 風邪を引かなくなる方法を教えてください。

冷房にあたると厚着をしてもわずか2~3分で風邪を引いてしまうので、今夏の猛暑でも一度も冷房を入れずに過ごしました。不便なのは冷房の入っている建物(スーパー、デパート、病院)どこにも入れないことです。5~6年前に接客の仕事でかなり酷い咳の方に出会い、それがうつって以降、風邪を引きやすくなった気がします。

A. 風邪にならない方法を開発すればノーベル賞かもしれません。しかしご自身としては辛いと思います。ヒントをあげますので試してみてください。

風邪の症状は熱?のどの痛み?咳?副鼻腔炎はありませんか?何が中心ですか?コラーゲンとともにビタミンCとDを1ヶ月くらい試してみてもいかがでしょうか?そして1日1回くらい漢方薬(香蘇散・桔梗湯など)を試してみるのも良いと思います。

咳の方の接客をされたのは大変でしたね。ただ1回の状況からご自身の体調がずっと低下するとは考えにくいです。

これから冬に向かいますのでご自愛ください。

「教えて久保先生!」では、皆様からのご質問を募集しています。

〒102-0076 東京都千代田区五番町5-5 株式会社ピーエス「教えて久保先生」係まで

※ご質問内容によってはご回答できない場合もございます。個別回答はいたしかねます。予めご了承ください。