

朝・夕涼しくなりました。一日の気温の差があるので体調を崩しやすい時期です。
皆様いかがお過ごしでしょうか？
今回はかぜ症候群についてお話しします。



かぜ症候群とは

かぜとは、鼻や喉に起こる急性の炎症の総称です。多くは、喉の痛み、鼻水、鼻づまり、咳、たん、くしゃみ、悪寒、発熱、頭痛、関節の痛みなどの症状があり、数日で自然に治ります。ただし、かぜは万病のもと、こじらせると中耳炎、扁桃炎、気管支炎、肺炎などになることもあります。無理をしないことが大切です。

原因は

ほとんどの場合ウイルスや細菌が、鼻や口から肺にかけての空気の通り道に感染して起こります。温度変化、寝不足、栄養の偏りなど抵抗力が低下した時にかかりやすくなります。

予防のポイントは

手洗い・うがいが有効です。



治療の方法

軽症の場合は、からだを温かくし、水分・栄養をとって安静にすることが一番の治療です。ただし、熱が高い・のどの痛み・咳が激しい・鼻汁が黄色・緑色で濁っているなど、重い症状がある場合は、医療機関を受診しましょう。

食事のポイントは

★水分をしっかりと、栄養があって消化のよいものを摂取しましょう。

①水分を確保します

薄めの麦茶やほうじ茶、スープ、スポーツドリンクなど

②エネルギーを補給します

効率よくエネルギーを補うことが大切です

お粥に梅干しなど、さっぱりした物やのど越しの良い食品を少しずつ食べましょう

③栄養素を補給します

からだの回復のためにも、タンパク質、ミネラル、ビタミン類は大切です

摂取はジュース、お粥、スープ、ポタージュ、シチューといった順に固形の物に近づけていきましょう。

〈かぜをひいたときの食事〉



〈ビタミンCを多く含む食品〉



インフルエンザの予防接種が始まります

今年もインフルエンザの予防接種の時期が近づいてきました。流行期に入る前に受けましょう。

