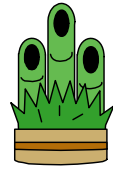


今回のテーマ

インフルエンザ ~インフルエンザに負けない体になる!~



インフルエンザの季節がやってきました。

今年は新型インフルエンザの流行が心配され、テレビなどでもよく特集されていますね。

インフルエンザを予防するには、ワクチン接種とともに日頃から抵抗力を高めておくことが大切です。

インフルエンザの基礎知識

▼「インフルエンザ」と「かぜ」の違い

『インフルエンザ』と『かぜ』とは、原因となるウィルスの種類が異なり、通常のかぜはのどや鼻に症状が現れるのに対し、インフルエンザは急に38度~40度の高熱がでるのが特徴です。

さらに、倦怠感、筋肉痛、関節痛、などの全身症状も強く、これらの激しい症状は通常5日間ほど続きます。また、気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると脳炎や心不全を起こすこともあり、体力のない小さなお子さまやお年寄りには命にかかわることもあります。

インフルエンザを予防するに



1 栄養と休養を十分にとる

夜更かしや過労を避け、規則正しい生活を。体調が悪いときは無理をせず、十分に休養をとりましょう。また、偏食や極端なダイエットは避け、栄養に偏りのない食事を3食、規則正しく摂りましょう。

インフルエンザの予防に役立つ栄養素

◎ビタミンC

ウィルス感染や寒さへの抵抗力をつけるビタミンです。

【ビタミンCを多く含む食品】



◎ビタミンA

のどや鼻の粘膜に働いて、ウィルスから体を守ります。

【ビタミンAを多く含む食品】



◎ビタミンE

白血球やリンパ球の働きをよくし、免疫力を高めます。

【ビタミンEを多く含む食品】



◎亜鉛

亜鉛が不足すると免疫力が低下してしまいます。

【亜鉛を多く含む食品】



2 人ごみを避ける

満員電車・デパート・カラオケボックスなど、人がたくさん集まる所はウィルスの巣窟です。病原体であるウィルスを寄せつけないようにしましょう。

3 適度な温度・湿度を保つ

ウィルスは低温・低湿を好み、乾燥しているとウィルスが長時間空気中を漂っています。



室温は18℃～20℃が
適温！！



湿度は70%前後に！
加湿器や濡れタオルで乾燥を防ぎましょう。

4 外から帰ったらうがいと手洗い

ウィルスがついた手のまま家中を触ってしまえば、菌をまき散らしていることと同じです。コートなど衣類にもウィルスがついているので、外でよくはたいてから家に入りましょう。



うがいは水または緑茶などで。
緑茶には殺菌作用があるので、効果的です。



手洗いは必ず石鹸で。

5 マスクを着用する

マスクの着用はウィルスの侵入を防ぐだけでなく、保温・保湿の効果もあります。抵抗力の弱い小さなお子さまやお年寄りには、特に着用をおすすめします。

インフルエンザにかかったら？

栄養

安静

水分

睡眠



◆熱が出たら2日以内に受診

普段、健康な人は会社や学校を休むわけにはいかないと、高熱で苦しくなるまで病院に行くのをためらってしまいがちです。しかし、治療が遅れてしまうとかえって長期間寝込むことになってしまいます。また、インフルエンザの治療薬は発症から2日以内でより効果を発揮するので、早めの治療が効果的です。

インフルエンザを早く回復させるには、少量でも栄養を摂ることが大切です。高熱が出たときは発汗によって脱水症状が起こりやすくなるので、こまめな水分補給を忘れずに！！インフルエンザで食欲がないときの食事としては、消化がよく温かい料理がおすすめです。

解熱剤の使用は要注意！！

解熱剤には多くの種類がありますが、その中でインフルエンザにかかっているときには使用を避けなければならないものもあります。

代表的なものとして…

- ・アスピリンなどのサリチル酸解熱鎮痛剤
- ・ジクロフェナクナトリウム(商品名:ボルタレン)
- ・メフェナム酸(商品名:ポンタール)

別の人に処方された薬はもちろん、当人であっても別の受診時に処方されて使い残したものを使用すること避けましょう。また、市販の解熱鎮痛薬の一部には、アスピリンなどのサリチル酸系の解熱鎮痛成分を含んだものもあるので、注意が必要です。自分で判断せず、かかりつけの医師に相談しましょう。

とくに15歳未満のお子さまへの投与は慎重に！！

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方箋を受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載をしております。<http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

☆次回の食通信のテーマは“花粉症”を予定しております。

栄養士 篠田・植田・宇根・坂井・佐々木・新川・為政・西光・中野・広井・廣田・藤原

