

インフルエンザに気を付けよう

H25年1月 栄養士 高橋八重

インフルエンザの症状

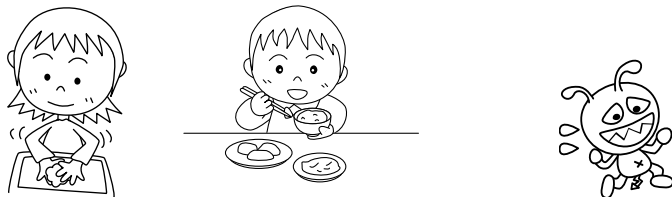
インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。子どもがかかった場合、まれに急性脳症を伴うなど重症化することがあるので注意が必要です。



インフルエンザの原因となるインフルエンザウイルスは、大きく分けてA型、B型、C型に分類されます。このうち大きな流行の原因となるのはA型とB型です。いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。日本では、例年12月～3月頃に流行します。

インフルエンザの予防方法

- 流行前のワクチン接種
- マスクの着用
- 外出後の手洗い
- 適度な栄養摂取
- 十分な休養
- バランスの摂れた栄養摂取
- 人ごみや繁華街への外出を避ける



インフルエンザにかかってしまったら

- 具合が悪くなったら早めに医療機関を受診しましょう。
- 安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠は大切です。
- 脱水症状を防ぐために水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので大丈夫です。



- 咳・くしゃみなどの症状のある時は、周りの人へうつさないために、不織布製マスクを着用しましょう。
- 人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場などに行かないようにしましょう。

体調を崩したときの食べやすい食事

体が弱っているときに偏った食事をしていると抵抗力がなくなり、長引きやすくなります。栄養をしっかり補給し、十分な睡眠を心がけましょう。

基本のお粥の作り方

- | | | |
|---|------|---------------------|
| 米 | 1cup | ①お米をといで鍋に入れて5cupを注ぐ |
| 水 | 5cup | ②30分おいてから弱火で30分炊く |
| 塩 | 少々 | |



食べ方の工夫

