

予防はしてても

インフルエンザにかかったら...

感染症の流行の季節となりました。予防はしていても... 残念ながらかかってしまうこともあります。そんな時も慌てずに対処して乗り切りましょう。

いつもとちがう...そう感じたら、なるべく早めに病院を受診しましょう。発症後48時間内であれば抗インフルエンザ薬の効果が期待できます。(検査を正しく受けるためには、発症後6時間以上経過した時点がよい)

▼インフルエンザと風邪の違い▼

	風邪	インフルエンザ
原因	ライノウィルス・クラミジア・マイコプラズマ・細菌・寒冷刺激など	インフルエンザウィルス
感染力	感染力は弱く、ウィルスは徐々に増える	感染力が強く、ウィルスが気管の粘膜刺激で増加する
流行	徐々に感染が広がっていく	短期間に膨大な数の人に感染する
主な症状	・のどの痛み ・鼻がムズムズする ・水のような鼻水 ・くしゃみや咳 ・腰痛 など	・38℃以上の発熱 ・頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状 ・鼻水 ・のどや胸の痛み ・下痢や腹痛 など

～インフルエンザ！周囲の人はどうする??～

◎かかると重症化しやすい以下の人は、発病前に治療することが望ましいです。

- ・65歳以上の高齢者
- ・気管支喘息などの呼吸器疾患がある
- ・心不全などの慢性の心臓病がある
- ・糖尿病などの代謝性疾患がある
- ・腎臓病がある

※保険診療が認められる場合があります。

食事インフルエンザに“勝つ”秘訣！

①薬 ②安静 ③栄養

かかったかな?と思ったらまず薬と安静!
その後は、症状に合わせてしっかり栄養補給を!

発熱: 十分な水分補給を(白湯、麦茶、お茶)
エネルギーに変わりやすい糖質補給を!

- ・ご飯やお粥、麺などできちんととる。
- ・くず湯、お粥、ゼリー、ジュース類(炭酸の少ない)、アイスクリーム等

吐気・下痢: 脱水予防に経口補水液

(作り方:水1L・砂糖40g・食塩3g)

食欲不振: 消化の良い、口当たりの良いものを

- ・卵、煮魚、牛乳、豆腐、プリンなど

◎普段から1日3食、主食・副菜・主菜の揃った

栄養バランスの良い食事をきちんととりましょう。

また、欠かせない栄養素をしっかり補給!

★ビタミンC...免疫力を高め、予防につながります。

(野菜や柑橘類)

★ビタミンA...粘膜を強化し保護します。(緑黄色野菜)

★たんぱく質...筋肉や血液の材料になり、基礎体力をつけます。(魚・肉・卵・豆腐・乳製品など)

※乾燥はウィルスの好む環境です。

侵入の喉のバリアを働かせるためにも水分補給!

●十分な休養をとる

- ・診断されたら、安静にして休養をとり、特に睡眠を十分にとる。
- インフルエンザウィルスを倒すため、体中の免疫機能をフル活動させているのでその活動に集中できるようにするため。

●高熱への対処

- ・医師に処方された解熱剤を使う。
- 高熱(38.5℃以上)が続いて食事や水分が十分に取れない場合は、脱水予防と、体力温存のため。

●水分・栄養分の補給

- ・お茶やジュース、スープなど自分が飲みたいものをこまめに補給する。食事は、食べられる時に食べられる物を食べる。(ゼリー・アイス・うどん・おかゆなど)
- お茶やお水だけでは体に必要なミネラル分が不足してしまうので、**イオン飲料や経口補水液等**がよい。
- ※乳幼児や高齢者は脱水を起こしやすいので、半日以上何も口にできないまたは、吐いてしまう場合は受診を!

●室内の保温・保湿

- ・室温を20～25℃、湿度を50～60%程度に保つ。
- インフルエンザウィルスは低温・低湿度の条件で増えていくため。また、1～2時間おきに換気をするのも大切。

●外出を控える

- ・学校保健法にのっとり「発症した後5日を経過し、かつ解熱した2日を経過するまで」とすることが適している。



今月のレシピ

カブと白身魚の和風かゆ



エネルギー源の米、良質なたんぱく源の白身魚、ビタミンCやβ-カロテンの豊富なカブや人参をやわらかく消化しやすくした1品です。

<材料>

(1人分)

米50g/白身魚(鯛など)40g/カブ30g/
カブの葉10g /人参10g
a (出し汁 1カップ半 / 淡口醤油小さじ1杯)

<作り方>

1. 米は洗って水けを切り、鍋に入れて出し汁を加え30分以上おく。
2. 白身魚は皮を除き、一口大にそぎ切りして下ゆでをする。
3. カブは根と葉に分ける。根は皮をむいて5mm角に切る。カブの葉は茹でて水気を絞り、5mm長さに切る。人参は皮をむいて5mm角に切る。
4. ①の鍋に③のカブの葉以外を入れ中火にかけ、沸騰したら弱火にして約30分煮る。②と茹でたカブの葉を入れ、調味して器に盛る。

栄養価:エネルギー:177kcal 蛋白質 :10.9g 脂質:4.5g 食塩 :1.0g

鹿児島厚生連病院
健康支援課

〒890-0062
鹿児島市与次郎1丁目13番1号
TEL 099-806-1101
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご意見やご質問をお待ちしています。

