



今月の担当
羽田 美枝 栄養士

今年も早いもので、最後の月を迎えました。だんだんと寒さも厳しくなり、風邪やインフルエンザが心配な季節になります。今月は、風邪について、ふれてみたいと思います。

●肥満が生活習慣病の元
なら、かぜも万病の元。
かぜウイルスを撃退する
3大鉄則は、栄養・保温・
安静です。

◆「かぜ」は症状の総称
「かぜ」とは病名ではあり
ません。病原体の感染に
よって上気道(鼻・喉)が
炎症を起こす様々な症状
を総称したものです。医
学的には「かぜ症候群」と
も呼ばれています。

おもな症状は、くしゃみ、鼻みず、鼻づまり、のどの痛み、全身の不快感、発熱、頭痛、寒気、筋肉痛、食欲不振、咳や

痰です。インフルエンザの場合は40℃前後の発熱や筋肉痛も伴います。

◆肺炎や気管支炎を引き起こす

かぜをこじらせると、持病を悪化させたり、気管支炎や肺炎を招きます。高齢者の場合は肺炎を悪化させて命を落としかねません。若い人でも過労や栄養不良で抵抗力が落ちている時は要注意です。

◆原因ウイルスは200種類以上

かぜの原因にはウイルスや細菌、化学物質などがあります。ほとんどはウイルスによって引き起こされます。

◆体はウイルスと闘っています

空気中に漂うウイルスが上気道の粘膜に付着して炎症が起こると、鼻みずやくしゃみ、咳、のどの痛みなどが現れます。くしゃみやせきはウイルスを体外へ追い出そうとする働きでもあり、発熱等の諸症状は高温が苦手なウイルスと闘っている証拠です。

◆インフルエンザは進化しています

感染力が強いインフルエンザウイルスは、乾燥、低温下で体力が低下して抵抗力が弱っている冬に猛威をふるいます。また毎年少しずつ変異し、さらに数十年に一度はその構造を変えて新型ウイルスになることがわかってきます。世界的に大流行するのはそのためです。

◆食事対策 初期症状に応じた対策を!

かぜをひいている時はエネルギーを消耗しがちです。食欲がなくなってもしっかりと食べて十分なエネルギーを確保することが必要です。

◆発熱・寒気↓水分とエネルギーを補給

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分を充分にとつて、エネルギー源となるご飯やめん類などをとりまします。食欲がない時は冷たい果物や甘い物などで補給するとよいで

しょう。ビタミンB1(豚肉・豆類に多い)を充分にとると、だるさが軽減されます。

◆鼻みず・鼻づまり↓発汗・殺菌作用のある食べ物

鼻みず・鼻づまりはかぜの初期症状です。早めの対策でかぜを撃退しましょう。汁物などの温かいものや、発汗促進・殺菌作用のあるネギや生姜などを食べて体を温めます。また鼻腔の粘膜を強化してくれるビタミンA(緑黄色野菜・肝臓・うなぎ等に多い)も有効です。

◆せき・のどの痛み↓刺激物を避ける

辛いや酸味の強い物、塩辛い物、熱いものなどはのどを刺激して炎症をひろげ、咳の原因になります。やさしいので控えます。アイスクリームやゼリーなど、のどを通りやすいものでエネルギーを確保するとよいでしょう。またビタミンAはのどの粘膜を守ってくれます。

◆下痢・吐きけ↓消化のよい食べ物を

胃腸が弱っているときには消化のよい穀物を中心にこまめにとるようにします。味の濃いものは避けましょう。下痢ぎみのときは水分とともにナトリウム・カリウムなど(日常摂取する食品に多く含まれている)のミネラルが失われるので、お粥やスープなどでしっかりと補給しましょう。

●「かぜ」は、うがい・手洗い・保湿などで予防すること、かかったら無理せず休養をとつて早めに治すことが大切です。しっかりと予防をして、元気にこの冬をのりきりましょう!

