

**\* インフルエンザについて \***

インフルエンザは、主に冬に流行するウイルス性の病気です。突然の発熱とともに、咳、喉の痛み、関節痛、嘔吐、下痢、頭痛など多彩な症状が出る事が多いので、普通の風邪と違い注意が必要です。その種類には、Aソ連型、A香港型、B型などがあり、複数のウイルスが重なって流行することもあります。そのため、1シーズンに2回かかることもあります。

**予防のための対策**

ほとんどの場合、咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルスによって感染します。マスクを着用するとともに、人ごみを避けて、外出後(帰宅時)には、手洗いとうがいを忘れずに行いましょう。(うがいは15秒程度を2回行うと有効と言われています)



**インフルエンザにかかったら**

症状が強く、肺炎や脳炎等を合併することもある病気ですので、医療機関を受診して、治療を受ける必要があります。お子さんがインフルエンザにかかった場合に、解熱鎮痛剤をご自分の判断で使用することは避けなければいけません。つらい症状を抑える目的で、解熱剤や咳止めを使用する対症療法と、抗インフルエンザ薬によってウイルスの増殖を抑える治療があります。食欲が低下することが多いので、消化のよい、食べやすいものを摂取してください。

**予防接種を受けましょう**

予防接種をしていれば、絶対にインフルエンザにかからないというわけではありません。しかし、感染する確率を下げたり、万一かかったとしても症状を軽くすることが知られています。早めに予防接種を受けられることをおすすめいたします。

おなかにやさしい、おすすめレシピ  
**かんたん! あったか野菜スープ**



**材料 (1人分)**

- ・じゃがいも … 30g
- ・にんじん … 10g
- ・玉ねぎ … 20g
- ・キャベツ … 20g
- ・ベーコン … 10g
- ・コンソメ … 2g

**作り方**

- ① 野菜とベーコンは食べやすい大きさに切ります。
- ② 水(約180ml)とコンソメを入れて、柔らかくなるまで煮ます。

注)下痢のひどい時には、ベーコンを抜いて野菜だけで煮込んで下さい。

栄養価 (1人分) エネルギー 84kcal 塩分 1.1g ビタミンC 24mg 15分

※食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。

**お腹の風邪には、こんな食事**

風邪や嘔吐下痢症(ロタウイルス、ノロウイルス)が流行る季節です。今月は、お腹の具合が悪い時の食事を特集してみました。

**下痢の時**

消化の悪いものや、冷たいものを避けて、消化のよいものを少しずつ食べるようにしましょう。



野菜スープは野菜からカリウム、ビタミンがとれます。りんごのすりおろしは、ペクチンがお腹の調子を整えます。  
**白身魚 やわらかく煮た野菜** などもおすすめです。

口当たりが良く、栄養もありそうですが、乳糖や脂肪が多く、さらに症状を悪化させてしまうこともあります。  
**生野菜 ごぼう とうもろこし** など繊維の多い物も控えましょう。

※状態によっては、食事を控えたほうが良い場合もあります。ただし、薄味のみそ汁、イオン飲料(乳幼児には乳幼児用を)などで水分とミネラルは補給するようにしましょう。(医師の指示に従ってください)

**吐き気のある時**

酸味のあるものはさらに吐き気を誘うことがありますので注意しましょう。ヨーグルト、みかん、オレンジジュースなどは控えたほうが良いでしょう。以上は、一般的に言われていることですので、症状に合わせて加減してください。また、症状が悪化する前に必ず医療機関を受診しましょう。(特に乳幼児)