

ぴちインフォ <インフルエンザ対策> 2007・1

寒さが厳しい季節です。予防法をいくつかご紹介します。

①帰宅時 上着を玄関の外ではたいて、服についたウイルスを少しでも落とします。家の中に入ったら、まず手洗い・うがいをしっかりと行うことが大切です。

②手洗い 石けんで、指の間も念入りに洗いましょう。



③うがい さめた緑茶や紅茶でうがいをすると、お茶の渋み成分カテキンが作用して効果的！

口のぶくぶくうがい 15 秒 → 喉のがらがらうがい 15 秒

④水分摂取 お茶、ビタミンC豊富なジュース、スポーツドリンクなどアメやガムで口の中のうるおいを保つのも良い



⑤部屋の加湿 部屋の温度は 20-23 度、湿度 50~70% (高すぎるとダニやカビの繁殖を促すので注意)

⑥睡眠 普段より“一時間”多くとって免疫力を強化する。



⑦栄養 バランスの良い身体の温まる食事をして免疫力を保ちます。

もしかかってしまったら

◇エネルギーの補給

食べたいものがあればなるべく食べて栄養補給をするほうが良いのですが、下痢などの胃腸症状がある場合、繊維質の多いきのこやタケノコ、ごぼう、海藻などは、症状が治まるまでは控えましょう。

消化の良い温かい食べ物（白身の魚・お粥・豆腐・卵・うどんなど）がおすすめです。

喉が痛くて食事をしたくない場合は、アイスクリーム・ヨーグルト・牛乳・プリンなど、口当たりの良いもので栄養補給をします。

◇良質のたんぱく質をたっぷり

高熱時には身体の中のたんぱく質が大変消耗します。肉・魚・卵・乳製品・大豆製品の補給は不可欠です。

◇水分補給

熱などが出ている場合、いつもよりたくさんの汗をかくので、積極的に水分補給をしましょう。スポーツドリンクや果汁など、ミネラルやビタミンも一緒に補給できる飲み物がお勧めです。

⑧外出 流行時は、外出や人ごみを避ける。どうしても出る時はマスクを着用しましょう。

しっかり予防して、冬を乗り越えましょう！

—親切・便利・安心・お役に立ちますノムラ薬局—