



明けましておめでとうございます。本年もトピックスをよろしくお祈りします。

ひがし TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

冬に流行る感染症。

冬は家族の健康管理にいつそう気をつかう季節。子供のいる家庭では特に、感染症の話題もいろいろ気になります。今月は、そんな冬の感染症情報をお伝えいたします。

インフルエンザ

- 原因：インフルエンザウイルス
- 潜伏期間：1日～2日
- 主な症状：38℃以上の高熱・頭痛・関節痛、重症化するとけいれんなど。幼児では不機嫌や元気がないなどが病気のサインになります。

★アルコール消毒で効果あり。

マイコプラズマ肺炎

- 原因：マイコプラズマ細菌
- 潜伏期間：14日～21日
- 主な症状：発熱・長く続く咳など。症状が風邪に似ているので最初の受診では気付かないこともあります。咳が続くときは再受診しましょう。

★アルコール消毒で効果あり。

感染性胃腸炎

- 原因：ノロウイルス・ロタウイルス
- 潜伏期間：ノロウイルスは1日～2日
ロタウイルスは1日～3日
- 主な症状：激しい嘔吐・下痢・発熱など。下痢は水のような状態で回数が多くロタウイルスでは白っぽい便が出ることもあります。

★アルコール消毒では効果がないため、次亜塩素酸(ハイター、ミルトンなど)による消毒をしましょう！

RSウイルス

- 原因：RSウイルス
- 潜伏期間：2日～8日
- 主な症状：発熱・咳・呼吸時にゼーゼーと音がするなど。感染力が非常に強く、免疫の出来かたが弱いと繰り返す感染します。

★アルコール消毒で効果あり。

外出先から帰ってきたら、まず手洗い・うがいを習慣にしましょう。うがいができない小さいお子さんは、水分補給で口の中を潤すことでも、細菌やウイルスの繁殖を抑えることができます。

感染症の流行時期には、出来るだけ人ごみを避け、ゆっくり過ごすようにしましょう。これらの感染症の正しい知識を持ち、日頃から感染症に負けない健康な体を維持することが大切です。

風邪のときの食事について

発熱や寒気には…

発熱により失われる水分とエネルギーを十分に補給しましょう。ご飯やめん類はエネルギー源となります。また、**ビタミンB1**(※①)を摂るとだるさが軽減されると言われています。

鼻みずには…

発汗促進・殺菌作用のあるねぎやしょうがなどを食べて、体を温めましょう。特に風邪の引き始めに効果があります。鼻の粘膜を強くする**ビタミンA**(※②)の摂取もおすすめです。

咳・のどの痛みには…

辛いもの、酸味のあるもの、塩辛いもの、熱いものなどは、のどを刺激して炎症を上げます。**刺激物を避け、のどごしの良いものを食べましょう。**アイスクリーム、ゼリーなどはのどごしが良く、食欲がないときのエネルギー補給に最適です。また、**咳をやわらげる効果があるとされているキンカン**は、はちみつと合わせて摂ると良いでしょう。

下痢・吐き気には…

胃腸が弱っているときは、**消化の良いおかゆや栄養価の高い卵(半熟卵が消化に良いとされます)を中心に摂り、脂っこいものや繊維質の多い野菜などは避けましょう。**下痢の際は、水分やミネラルが不足しやすいため、ミネラルを含むスポーツ飲料などがおすすめです。

※①**ビタミンB1**【多く含む食品：豚肉・大豆・大豆製品・ウナギ・玄米など】

ご飯やめん類に多く含まれる糖質をエネルギーに変えるときに必要な栄養素です。不足すると糖質の代謝がうまくいかなくなり、疲労や筋肉痛の原因になると言われています。

※②**ビタミンA**【多く含む食品：レバー・ウナギ・モロヘイヤ・にんじん・かぼちゃなど】

皮膚やのど、鼻、肺、消化管などの粘膜を正常に保つ働きをするため、感染症予防や免疫力を高めることに役立つと言われています。

参考文献：栄養の基本図解辞典

