



テーマ

インフルエンザ



寒い日が続いていますね。今年もインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しています。
普段から予防を心がけましょう。

どちらもウイルスが原因、インフルエンザと風邪の違いは？

	風邪	インフルエンザ
症状	鼻水やのどの痛みなどの部分的な症状	38 度以上の発熱やせき、のどの痛み、倦怠感や関節の痛みなどの全身の症状
流行の時期	年間を通じて	例年 12 月～3 月が流行シーズン

インフルエンザにかかった時の栄養補給は？

★消化と喉ごしのいい食事がオススメ

熱が高いときは、食欲不振になりやすく、消化機能が低下します。
そんな時は、ポタージュや茶わん蒸し、湯豆腐、アイスクリーム
プリンなど喉ごしのよいものがオススメです。
また、たんぱく質の消費量が増加するため、たまごや白身魚
鶏ささみ、豆腐、ヨーグルトなどのたんぱく質を摂取することも大切です。
一方、多量の香辛料や高脂肪食（揚げ物や牛や豚のバラ肉、生クリームなど）は
消化に負担がかかりやすいため、控えた方が良いでしょう。



★水分を補給しましょう

症状がある間は水分の摂取が必要です。
スポーツドリンクや経口補水液も有効です。
こまめに水分を補給するようにしましょう。



インフルエンザにかからないようにするには？

★手洗い、うがいを心がけましょう

手を石鹸で洗い、水分をふき取った後に次亜塩素酸製剤で消毒するのも効果的です。
また、マスクの着用も効果的です。

★普段からの健康管理も大切です

普段からたんぱく質やビタミン A, C, E などを摂取し、睡眠を十分にとり、抵抗力を
高めておくことも効果的です。



ちなみに・・・

博芳堂薬局（本店）では

マスクやウイルス除去に有効な次亜塩素酸製剤のドクターウォーターやフリーキラを扱っております！

詳しくはスタッフまでお声かけ下さい☆