



健康ひろば

横浜市立市民病院

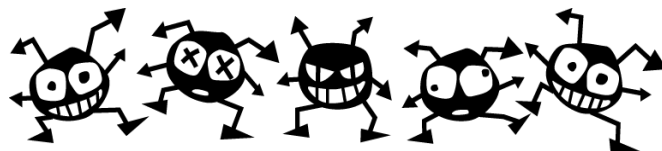
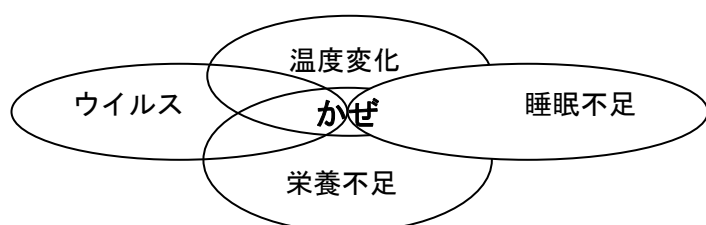
2009.1 vol.21 広報委員会

かぜを予防しよう

私たちにとって身近な病気「かぜ」。一年間に一人あたり5～6回はかぜにかかっていると言われるほどです。でも、改めて考えてみると意外に知らないのがこの「かぜ」。かぜは様々な原因で起こる呼吸器の急性炎症性の病気を総称したもの。正確には「かぜ症候群」と呼ばれます。



かぜは①寒さ・暑さなどの温度変化 ②ウイルス ③睡眠 ④栄養といった4つの要素が絡み合っ
て起こります。皆さんも経験があると思いますが、寝不足、過労、栄養不足、生活リズムの乱
れなどが重なったところにウイルスが感染し、気づいたときには風邪をひいていたといった
具合です。ウイルスは寒くて乾燥した所で長時間生きることができます。



『かぜは万病のもと』と昔から言われていますが、かぜやインフルエンザが引き金となって他の病気が起こると、特に高齢者、乳幼児、慢性疾患がある人にとっては重大な結果を招く恐れがあります。例えば、肺炎、髄膜炎、脳炎、心不全などのほか、腎炎や糖尿病など持病の悪化が挙げられます。最悪の場合は死を招く恐れもあります。「ただのかぜだから…」とあなどらず、早めに対応し、予防しましょう。また、インフルエンザはかぜと比べ症状も重く、感染力も強いいため、予防接種を受けることが有効です。

かぜの予防と治療

①規則正しい食事と休息

食事・睡眠・仕事といった毎日の生活リズムをなるべく規則正しく保つことが予防につながります。貧血のある人や生理中の女性は風邪をひきやすいので注意しましょう。

②うがい・手洗い

かぜの流行期にはなるべく人混みを避け、外から戻ったら、うがい・手洗いをする習慣を付けましょう。

③温かくして、早めに就寝

かぜの治療は、安静にして体の回復力を高めるのが基本です。ひき始めのうちに温かくして、睡眠時間を十分に確保しましょう。室温は18～20℃に。乾燥しないよう加湿器を使うのも有効です。



④消化がよく、水分の多いメニューを

発熱などで食欲が低下したときは、消化の良い、温かいものをとるようにしましょう。また、水分も積極的にとるようにしましょう。発熱時は体力が消耗され、体内の水分やビタミン、ミネラルが失われてしまいます。

かぜのときの食事

おうとげり
嘔吐、下痢を伴って、食欲が無いときは無理して食べずに、食べられそうなものを食べられるときにとるようにします。食べられるようになってきたら、十分に栄養を補給して、体力回復を図りましょう。ここでは、消化がよく、体を温めてくれる簡単レシピを紹介します。

■かぜのひきはじめに ~しょうがには殺菌作用・発汗作用・食欲増進効果が~

しょうが湯（一人分）

- ・ しょうが1カケをすりおろし、汁をしぼる。
- ・ しょうが汁にハチミツ小さじ1（お好みで）を入れ熱湯 200cc を注ぐ。

市販のものを
使っても便利です

■胃にやさしくて、温まる ~とろみのある汁物は寒い冬でも冷めにくい~

あんかけうどん（一人分）

<材料>

- ・ 冷凍うどん（ゆでうどん） 1玉
- ・ めんつゆ 40cc（適量）
- ・ 水 200cc（適量）
- ・ 鶏もも肉 80g
- ・ 野菜（白菜 ねぎ にんじん） 適量
- ・ かたくり粉 大さじ 1/2
- ・ 水 大さじ 1/2

<作り方>

1. 鶏肉、野菜は食べやすい大きさに切っておく。
2. めんつゆと水を火にかけて、沸騰したら鶏肉と野菜を入れて煮る。
3. うどんを入れて煮込み、最後に水ときかたくり粉でとろみをつける。



とろとろ鍋（一人分）

<材料>

- ・ 絹ごし豆腐 150g（1/2丁）
- ・ カキ 50g
- ・ かたくり粉 適量
- ・ 野菜（ねぎ 白菜 にはら等） 適量
- ・ だし汁 300cc
- ・ うすくちしょうゆ 大さじ 1
- ・ みりん 大さじ 1

<作り方>

1. 土鍋（鍋）にAを入れ、火にかける。
2. 沸騰したら、適当な大きさに切った豆腐と野菜を入れて煮る。
3. 火が通ったら、カキにかたくり粉をまぶして入れて煮る。
4. 汁にとろみがついてきたらできあがり。
※カキのかわりに鶏肉でもおいしい。



インスタント食品・レトルト食品・缶詰

一人暮らしや食事を用意してくれる人がいない時、おかゆなど市販のレトルトパックなどを使うと便利。お湯を注ぐだけのポタージュスープや果物の缶詰は食欲が無いときでものどを通りやすいので、お試しを。食欲が出てきたら、しっかり食べるようにしましょう。



フレッシュジュース・果物

かぜをひくとビタミンが消費されてしまいます。発熱すると体がほてっているの、冷たいジュース（果汁100%）や果物がおいしく感じられ、ビタミン補給におすすめです。



疾患によって食事制限、飲水制限がある方はこの限りではありません。

不明な点は主治医、管理栄養士にご相談ください。

作成：横浜市立市民病院 栄養部