

風邪とインフルエンザ

もうすぐやってきそうな、冬の気配が感じられますが、それとともに風邪やインフルエンザの季節もやってきます。ウイルス感染が原因で、気道粘膜が炎症を起こすことから始まります。

風邪は「普通感冒」と呼ばれ、症状としては、くしゃみ、鼻水、鼻つまりやのどがいがらっぽいなどの症状に加えさほど高熱ではない熱が出ます。

インフルエンザは11月から3月頃にかけて流行します。普通感冒に比べ症状が激しく、高熱が出て、筋肉や関節が痛みなど全身症状がでます。普通感冒が鼻粘膜やのどの炎症に対してインフルエンザは気管支の炎症が起こります。

どちらにしてもつばや手指からの直接伝染性のものです。予防には、・外出から帰ったら手洗いとうがいは欠かさないこと。・汗をかいたままにしない。・室内の換気と湿度に注意する。・十分な睡眠をとること。それにインフルエンザ予防注射も大切です。

風邪をひくと消化器の機能が低下し食欲がなくなり栄養が十分取れず体力低下につながります。冷たいものや脂っこいもの、刺激の強いものは休み、少量で栄養価の高い、消化のよいものをとりましょう。それに水分の補給も大切です。また、ビタミン補給も大切です食欲のないとき、特に熱の高いときは、ビタミン剤や栄養剤も良いでしょう。最近ではウイルスを押さえるような空気清浄スプレーも発売されていますので流行時は使ってみるのも方法です。