



### 季節の看護 ポイント情報

## インフルエンザにかかってしまったら…

予防接種をされた方も多いと思いますが、冬の到来とともに、インフルエンザが猛威を振るっています。外出から帰ったら、まず、**うがい・手洗い**。風邪をひきやすい方は外出時にはマスクをしましょう。



予防接種を受けていても、また、うがい・手洗いをしていても、高熱・頭痛・関節痛・のどの痛みなどインフルエンザにかかってしまうとつらいですね。

そこで、かかってしまったら… ① 十分な睡眠・休養

② 栄養補給

③ 水分補給

にこころがけましょう。



### ワンポイントアドバイス

☆食欲のない時には、暖かなたまご雑炊はいかがですか？

卵と緑黄色野菜(大根・にんじん・しいたけ・ほうれん草など)を入れてビタミンB・Cをたっぷりとりましょう。

☆口当たりのよいヨーグルトにりんごやキウイ・みかんなどを入れてビタミンを補給するのもいいですね。

☆高熱が続き食欲が落ちてくると脱水になってしまいます。

特に乳幼児や高齢の方は脱水を起こしやすいのでこまめに水分補給をしてください。

下痢をしていなければ、お茶・お水・ジュース・スープなど欲しがるものでかまいません。下痢を伴う場合には、症状により摂取を控えたほうがよい食品があるため、医師に相談してください。

☆熱が高いときには太もものつけねや脇の下など太い血管が走っているところを冷やすのも効果的です。

“のどが少し変な感じ…” “寒気が…” そう感じたら、早めに休養し、こじらせないようにしましょう。熱が続いたり症状がなかなか改善しない場合は医師の診察を受けましょう。

また、インフルエンザが疑われる方は来院の際はマスクの着用をお願いします。

★中部労災病院のホームページで、〈病院の情報〉〈フィリア・レター〉〈ろうさい病院つうしん〉をご覧ください。携帯電話からもアクセスできます。どうぞ、ご利用ください。