

新型インフルエンザにかかってしまったら



少しでも早く回復するためには、栄養補給が重要です。しかし、症状によっては普通の食生活を送ることが難しい場合もあります。次のような方法で、できるだけ栄養を摂るようにしましょう。

新型インフルエンザのおもな症状

高熱 頭痛 全身倦怠感 せき・鼻水・のどの痛み 腹痛・下痢・嘔吐 など

こまめに水分補給をしましょう

脱水症状にならないために、十分な水分補給が大切です。のどの渇きを感じなくても、水やお茶、イオン飲料などをこまめに飲むようにしましょう。下痢をしている場合、冷たい飲み物は胃腸に刺激を与えてしまいます。常温または温めて飲みましょう。

少しでも食べましょう

食欲がなくなる場合があります。日常の食事をするのが難しい場合は、時間を決めず食べられるときに、少しずつ食べるようにしましょう。食事が食べにくい場合は、くず湯やゼリー、果物の缶詰など、食べやすいものを少しずつ食べましょう。

消化のよいものを食べましょう

特に腹痛・下痢・嘔吐がある時は、胃腸機能が弱まっています。脂肪分の多いものや、香辛料を使った料理は、負担になるので避けましょう。温かく、消化のよいものを食べるようにしましょう。

《おすすめの食事》

おかゆ 雑炊 煮込みうどん 湯豆腐
スープ 白身の煮魚 など

口あたりのよいものを食べましょう

特にのどに痛みがある場合、固形ものは食べにくいので、水分が多く、飲み込みやすいものを食べましょう。

《おすすめの食事》

おかゆ 雑炊 湯豆腐 茶碗蒸し シチュー
ポタージュ など

また、味の濃いもの、すっぱいもの、辛いものは、のどに刺激を与えます。痛みがなくなるまで避けましょう。

◆回復に向けて◆

症状がおさまってきたら、徐々に普段の食事に戻していきましょう。回復直後は体力が低下しているので、脂質が少なく消化のよい、和食がおすすめです。

完全に回復したあとも、健康を維持するため、規則正しい食生活、バランスのよい食事が心がけましょう。

