

インフルエンザとは！

インフルエンザは、ウイルスによって引き起こされる病気で、

インフルエンザウイルスは、大きく分けてA型とB型があり、その型の中でも簡単に形をかえてしまいます。そのために私達はピッタリ合う抗体をつくることができず、何度も感染する可能性があります。また、ウイルスは、感染した人の唾液の中に大量にいるため、咳やくしゃみで唾液にのって広がってしまいます。ウイルスそのものはマスクを通過しますが、唾液の飛沫は、マスクで防ぐ事ができます。感染防止のためにも、マスクをすることはマナーとして実行したいものです。

症状

1～3日の潜伏期の後に、高熱、関節痛、筋肉痛、頭痛、喉の痛み、咳、倦怠感等の全身症状があらわれます。

合併症

中耳炎、気管支炎、肺炎等があります。小さな子供さんで心配なインフルエンザ脳症は、発熱から1日以内に発症することが多く、痙攣や意識障害がおきることがあります。小児や高齢者は、十分な注意が必要となります。

予防と治療

予防

予防注射が有効ですが、効果がでるまでに2週間ほどかかります。普段から手洗いとうがいを中心に心がけ、流行期には人混みを避けましょう。ウイルスは、低温、乾燥を好みます。室温は20度位に保ち、加湿しておきましょう。濡れタオルを下げておくだけでも効果があります。

治療

治療薬として、ウイルスが増えるのを抑える飲み薬（タミフル、シンメトレル等）と吸入薬（リレンザ）があります。咳等がある場合には、症状を抑える薬を使用する事があります。発熱時には解熱剤のアセトアミノフェン（アンヒバ、カロナール等）を使用しますが、解熱剤を乱用せずに、安静にし、睡眠を十分にとり、水分と栄養補給することが大切です。

タミフル服用後の異常行動の報告がありますが、厚生労働省が検証中です。

タミフルを服用しているか、していないかに関わらず、熱が出ている間は家族がしっかり見守ることが大切です。

賢い外食の仕方 外食も栄養バランスを考えて 外食時に知っておきたいこと

外食を利用するときのポイント

野菜の多いメニューを選びましょう。

使用されている食品数が多いメニューを選びましょう。

外食で不足しがちな野菜を他の食事で補いましょう。

前後の食事内容が重複しないようなメニュー選びを心がけましょう。

1回の食事のエネルギーや栄養成分量だけにとらわれず、1日の食事全体で調整しましょう。



和食	あっさりした味付けの料理は、油の摂取量を調節できます。定食メニューを選ぶと、多種類の食品を摂ることができるので、1日のバランスが整います。
洋食	スパイスや新鮮な油の風味が塩分摂取の調節につながります。付け合せの野菜を残さず食べましょう。
中華	肉・魚介・野菜がまんべんなく摂れるメニューに注目！たっぷり野菜が摂れる反面、油を多く使うので脂質の量が多くなりがちになるので注意しましょう。複数メニューを選び食品バランスをアップ！
麺類	具材の種類が豊富なメニューに注目！あっさりしたメニューは油の摂取量の調節につながります。
寿司	ネタの魚介に含まれる脂は、栄養バランスを整える食材として注目！旬のネタを美味しく食べましょう。
ファーストフード	手軽にエネルギーが補給できます。サラダやミネストローネなど野菜が入ったものを一緒にオーダーしましょう。飲み物は外食で不足しがちな乳製品を補うため、牛乳を添えるのがオススメ！

昼は外食、夜も居酒屋で一杯という場合

夕食は居酒屋などで一杯という場合、お酒とおつまみでどうしてもカロリーオーバーになりがち。昼は栄養バランスがよく、低カロリーな和食がオススメです。

なかでも定食は、ご飯に汁物、煮魚、焼き魚などの魚料理や副菜の野菜類とバランスがよく、ダイエットにも有効です。お寿司は、お好みでは食べ過ぎてしまう場合が多いので、1人前盛りを。麺類は低カロリーながら、野菜やたんぱく質がほとんどないので、あまりオススメできません。

そして、居酒屋での夕食は、おつまみ選びが大切です。アルコールの吸収を遅らせる働きがあるたんぱく質は、冷や奴や枝豆、刺身などの低カロリーのものから。野菜の煮物やサラダ、もずくやわかめなどの海草類の酢の物でビタミンやカルシウムを補いましょう。塩分の多い漬物や塩辛、ウインナー、油脂類の多く含まれる唐揚げ、ナッツ類などは控えめにしましょう。