

近大農学部 医務室だより

～栄養まめ知識 インフルエンザ編～ 12月号



今年もあと1カ月を切り、冬休みも近づいていますね。今年はどうな1年になりましたか？年末年始は楽しいことがたくさんで、夜更かしやついつい食べ過ぎてしてしまう方も多いのではないのでしょうか。気持ち良く2025年を迎えられるように、健康に気を付けて体調管理をしましょう！今月は、この時期から流行し始める季節性の**インフルエンザ**について注目しました！



(出典)厚生労働省HP

インフルエンザの症状

- 38℃以上の発熱
- 頭痛
- 関節痛
- 筋肉痛
- 全身倦怠感
- のどの痛み
- 鼻汁
- 咳



インフルエンザを予防しよう！



●流行前のワクチン接種

感染後に発症する可能性を低減させる効果
発症した場合の重症化防止



●手洗い・うがい・消毒

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去。

アルコール製剤による手指衛生も効果あり。



●十分な睡眠とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な睡眠とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけよう！



インフルエンザになった時の食事

- こまめな**水分補給**が重要！経口補水液など効率よく水分を補給しましょう。
- 食事ができそうなら、**ビタミン**や**ミネラル**類などバランスが良く、**消化の良い**ものから。**野菜スープ**や**雑炊**などは口当たりもよく栄養を補給しやすい料理です！
- 食欲がない場合は、お腹の調子を崩さないように常温に近い**イオン飲料**や**経口補水液**、**ゼリー飲料**など、ミネラルやビタミンを補えるもので水分補給をしっかり行いましょう。



コラム

～冬の「冷え性」対策～

◎自律神経の乱れによる冷え性

- ①**リラックスタイム**を作る
一番の原因は**ストレス**です。心身の緊張をほぐす時間を取りましょう。
- ②**ハーブティー**などの活用
鎮静作用のある「ハーブティー」はリラックスタイムに最適です。カフェイン飲料は手足の冷えを悪化させるので注意しましょう。
- ③**全身を温める**
ストレッチやお風呂は血行を良くし、全身を温めることができます。「お風呂でストレッチ」を習慣にしてみましょう。



◎加齢、筋肉量の減少による冷え性

- ①**筋トレ**で筋肉量をアップ
自宅でも気軽にできるスクワットがおすすめです
- ②**タンパク質**の効果的な摂取
筋肉をつけるためには、たんぱく質の摂取が必要です。男性60g/日、女性50g/日が目安です。
- ③**3つの首、お腹を覆う**
首、手首、足首やお腹を冷やさないようにしましょう



(出典) 大正健康ナビ