

風邪や下痢の時に自宅で行える対処法

皆さんも、風邪や下痢で、病院に行かれることがあると思います。

診察後に、医師や看護師から「消化に良いものを食べてくださいね。お大事に。」と言われて、さて、「どのようなものが、消化に良いのだろう？」お大事にと言われても、「どうしたら早く良くなるのだろう？」と疑問に思われる方もおられるでしょう。

今回は、風邪で咳・熱のある時や、下痢の時の対処方法について簡単に説明していきます。

食事のとり方

一概に消化に良いものと言われても、ピンとこない方が多いと思います。

何となく、頭に浮かぶものはお粥やうどんでしょうか？

基本的に、食欲があるのなら何を食べても構わないのですが、あまり長時間胃に留まるもの（生野菜や脂の多い肉など）は、消化するのに体力を消耗するので控えましょう。

下痢・嘔吐がひどいときの食事

<消化に良い食べ物>

- ・お粥
- ・煮込みうどん
- ・味噌汁・野菜スープ（具は柔らかく煮た大根・キャベツ）
大根…アミラーゼという消化酵素が含まれています。
キャベツ…胃の粘膜を修復するビタミンUが含まれています。

※食欲がなければ無理に食べる必要はありませんが、飲水可能なら下痢・嘔吐による脱水状態になるのを防ぐため、水分（スポーツドリンク・経口補水液）は多目にとりましょう。



風邪をひいたときの食事

タンパク質やビタミンA・Cは、積極的にとりましょう！

- ・タンパク質（肉類・魚類・玉子・牛乳）…体内の代謝を高め回復を早めます。
- ・ビタミンA（レバー・ほうれん草・かぼちゃ・ニラ）…のどや鼻の粘膜を守ります。
- ・ビタミンC（イチゴ・みかん・レモン）…免疫力を高めます。

下痢や風邪をひいたけど、一人暮らしで作るのは大変…どうすればいいの？

<手軽にコンビニを利用する場合>

- ・レトルトのお粥
- ・うどん・インスタントの味噌汁

- ・おでん（大根、卵、など）
- ・ゼリー飲料（手軽に栄養補給できるウイダーインゼリーなど）

※ネギ・生姜は、身体を温め免疫力を高めるので積極的にとりましょう。

（例）うどんに、薬味として入れる。

お湯に蜂蜜と生姜とレモンを入れて飲む。



熱のあるとき

1. 高熱で汗をかくと電解質が失われるため、スポーツドリンク・経口補水液などで水分補給する。
スポーツドリンクなどは糖分を含んでいるため、腸管からの吸収を早めます。
2. 汗をかいたら、なるべく頻回に着替える。（濡れた衣服は身体の熱を奪い免疫力を下げます）
3. 入浴時は室内を暖め、入浴後は湯冷めしないうちに布団に入る。
38度以上の熱がある場合や、入浴するのがしんどい時は、体力の消耗を防ぐためにも止めておきましょう。

咳の出るとき

1. 咳は、肺の中に入った異物を体外へ出す為の反射なので、むやみに我慢しないことが大切です。咳がしやすい姿勢で休みましょう。
2. 脱水状態になると痰は出にくくなるため、水分補給を行い、部屋の加湿に努めて痰が出やすいようにします。
3. 室内での空気を清浄に保つ。（禁煙・芳香剤など刺激臭の除去）
4. マスクをしましょう。（のどや鼻粘膜の保護、周りの方へうつさないため）

体調の悪いときは、早めに医療機関を受診しましょう。
保健管理センターでも、医師による健康相談を行っています。
気軽にお越しください。

