

オレンジ通信

What is かぜ？

① かぜをひくのは、どうして？

1. 寒さ・暑さなどの温度変化
2. ウイルス
3. 睡眠
4. 栄養

4つの要素が絡み合っ起こります

② さまざまな症状の原因は？

1. 鼻の粘膜でウイルスが増殖→くしゃみ・鼻水・鼻づまり
2. のどの粘膜の炎症→のどの痛み
3. 下気道の感染→声がれ・呼吸困難
4. 気管・気管支・肺の炎症→せき・痰
5. ウイルスに対する全身反応→発熱・全身のだるさ・食欲不振

③ かぜは万病の元？

かぜが引き金になって余病が起ると、特に高齢者や乳幼児、慢性疾患がある人にとっては、重大な結果を招く場合があります。

無理をせず、早めの治療がおすすめです！

＜ かぜの予防と治療 ＞

- ① 規則正しい食事と休息を
- ② 温かくして、早めに 「 おやすみ 」
- ③ 消化がよく、水分の多いメニューを

温かく、水分の多い食品→番茶・熱いレモンティー・葛湯
スープ・粥・牛乳・パン粥等

- ・ ビタミンを補給
- ・ 食べたい時に、食べたいものを

うがい・手洗いをしましょう！

