



配食便り

# ゆうげ

## インフルエンザ に注意!



だんだんと寒くなり、冬の到来を感じるようになりました。寒くなってくると流行するのはインフルエンザなどの感染症です。インフルエンザは11〜3月に流行し、38度以上の高熱や頭痛、咳、関節痛などの症状が特徴で、子供やお年寄りには重症化しやすいので、注意が必要です。

予防として、**① マメな手洗い・うがい** **② 加湿器や濡れタオルをかけて、湿度を40〜60%に保つ** **③ 人が多いところではマスクをつける** **④ 予防接種を受ける** **⑤ 栄養のあるものを食べ、休養をしっかりと取って免疫力を高める** 等があります。インフルエンザにかからないように、予防を習慣づけましょう。

## 寒い季節でも脱水は起こる?

「脱水が起こるのは暑い時期だけ」と思っていますか？ 脱水や水分不足は夏だけではなく冬にも起きるので、注意が必要です。

人は加齢により、視覚、聴覚、嗅覚、味覚、飲み込む力の低下等体に様々な変化が起こりますが、**のどの渇きを感じる機能も低下するため、水分不足や脱水症状を起こしやすくなります。** そのため、**のどが乾いたら飲むのではなく、時間を決めて水分を取ることが習慣づけることが大事です。** (例えば、起床時、毎食後、10時、3時、お風呂に入る前、就寝前にコップ一杯(180cc)の水を飲むと1日に1500cc 近くを飲むことができます。)

食事の中にも水分が含まれているので、食事をしてしっかりと取って、その他に水、お茶等を積極的に取るようにしましょう。

編集後記

私も予防対策をしっかりとやって、元気に冬を過ごしたいなと  
思っています。(管理栄養士 佐藤)

