



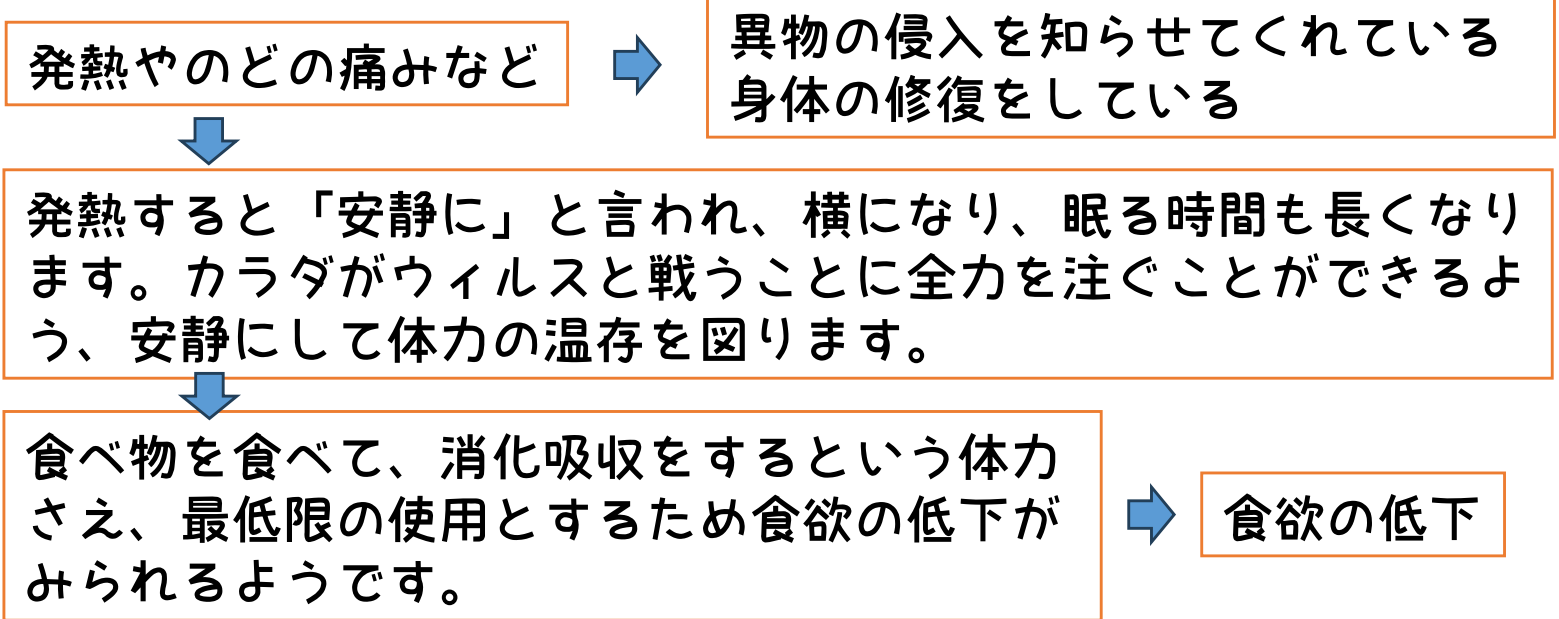
ウイルスと炎症反応と食欲



あけましておめでとうございます。皆様、新年を健やかに迎えることができたでしょうか？私は、インフルエンザになりました。



インフルエンザになると高熱が出たり、のどの痛みがあります。これは体内に入ったウイルスをやっつけて、排除し、元のカラダの状態に戻そうとする反応(炎症反応)なのです。この炎症反応は熱や痛みなど嫌な症状が出てくる反応と思われがちなのですが…



高齢者は若い人に比べ、免疫機能や体力が落ちているため、ウイルスへの攻撃に弱く、炎症反応の改善も緩やかになります。そのため、全身的な回復が遅れ、食欲の低下や活動量の低下した状態が長く続くこととなります。食事は複数回に分けて食べたり、アイスクリームやプリン、補助食を利用するなどしながら、できるだけ栄養の摂取を。また、体調と相談しながら、臥位や座位でのストレッチなどから始めながらできるだけカラダを動かしていきましょう。

栄養のいろいろ

発熱や発汗、食事が入らない…
脱水のリスクが高くなります。ミネラルなども必要となるため、水分摂取と一緒におかゆと梅干、汁物のお汁だけでも摂取しましょう。可能なら、スポーツ飲料や経口補水液がいいですね。

水分摂取は絶対です

栄養・食事相談を行っています。

管理栄養士が食事や栄養に関する質問にお答えします。どんなお食事を取ったらよいかなど、できるだけわかりやすくお話しするよう心がけています。お気軽にスタッフにお声掛けください。