

## <かぜ>

朝晩めっきり寒くなりましたね。気温や湿度が低くなると増えてくるかぜ。かぜは万病のもと。体調はいかがですか？  
かぜはかぜ症候群という病態で感冒・上気道感染ともいわれます。

主な症状は鼻水・鼻づまり・のどの痛み・せき・たんの他発熱・頭痛・だるさ・食欲不振などの全身症状があります。

かぜ症候群の原因はかぜウイルスによる感染がほとんど。

かぜウイルスはひとつのウイルスでなくライノ・コロナ・アデノノロ・パラインフルエンザウイルスなどの総称です。

かぜをひいたら！

- ・ なにより安静、睡眠 10分でも長くとることが大事です
- ・ しっかり栄養補給 消化の良さとビタミンがポイント  
ネギ、生姜入りうどんなど
- ・ 水分の確保 脱水予防まめにとること

熱を下げる効果も期待できます

- ・ お薬を処方されていたら回数、量を守って飲む

だるさや熱がある時は入浴を控える

\*かぜの予防には手洗い・うがい、マスクで感染を防ぎ

栄養・睡眠、適度な運動で免疫を強く！

かぜは一週間ほどで治癒しますがひどくなると

気道から肺に感染して肺炎などを引き起こすこともあります。

しっかり治しましょう！