

あき乃だより

第 19 号

平成 26 年 1 月発行

あけましておめでとうございます。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。
日ごとに寒さが増してまいりました。この時期になりますと
インフルエンザが流行り出しますのでくれぐれもお気をつけ下さい。
そこで今月号は冬の風邪の種類についての豆知識を掲載しております。
どうぞお役立て下さい。

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）
受付時間は診療時間の 15 分前までです。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山	奥山	七海 朱	七海	奥山 七海	奥山 岩川・畠山	谷
14:00~ 18:00	奥山	奥山	七海 朱	休診	奥山	休診	休診

当院では、ただいま『血管年齢』の検査を **1000 円**で行うことができます。
又、骨密度の検査も行ってあります。
病気の予防、早期発見にも繋がりますので、ご興味ある方は受付まで
お気軽にお声をお掛け下さい。

国立駅前あき乃クリニック
TEL : 042-580-1255
診療科目： 内科・糖尿病内科ホームページ : <http://www.kunitachi-dm.com>



意外と知らない
豆知識

日に日に寒さが厳しくなり、空気が乾燥する冬は、風邪のウィルスが猛威を
振ります。そこで今回は冬の風邪の種類を掲載しております。

風邪をひかないように手洗い・うがいをして十分な睡眠・バランスの良い食事を
摂りましょう。

・冬期下痢症

ノロウィルスとロタウィルスが原因になります。

1日、数回の下痢と嘔吐を繰り返すのが特徴です。

脱水・腸閉塞に注意しましょう。

また、発熱を伴う事がございます。

・RSウィルスによる風邪

感染力が非常に強いです。免疫ができてにくい為、感染する事が
あります。

鼻水がひどく、痰が絡むような咳が出ます。

最初は熱は高くないですがその後、38℃~39℃に上がって4~5日
続く事もございます。

・インフルエンザ

インフルエンザウィルスが原因です。

主な症状は高熱と関節痛があります。喉の痛みや嘔吐・下痢も見られます。

<風邪を引いた時に気をつける事>

・水分を確保する

熱が出て汗をかいたり、嘔吐や下痢があると、体から水分が失われます。薄めの麦茶やほうじ茶、スープなどで水分をこまめに補給しましょう。また、スポーツドリンクのようなイオン飲料を補給してもよいでしょう。

※吐き気があるときや高熱のときは、小さい氷を口に含ませるのもよいでしょう。

水分は一度にたくさんとると、嘔吐や腹痛を引き起こすこともありますので、少しずつ様子をみながら補給しましょう。

・エネルギーを補給する

熱があるときには食欲が低下し、十分に食べることができないうえ、発熱でエネルギーを消費しています。そのため、効率よくエネルギーを補うことが大切です。柔らかく炊いたご飯に梅干しなど、さっぱりしたものやのど越しの良い食品を少しずつ食べましょう。

・栄養を補給する

体の回復のためにも、たんぱく質、ミネラル、ビタミン類は大切です。症状が少し治ったら、ジュースや葛湯から、おかゆ、スープ、ポタージュ、シチューなどだんだん固形のものに近づけていきましょう。自分で用意出来ないときは、市販のおかゆやご飯、レトルトや缶のスープも利用しましょう。

<風邪を引いた時のおすすめメニュー>



●基本のおかゆ（全粥2人分）

- ①米0.5カップは研いだらざるにあげ、水を切っておく。
- ②厚手の鍋に米と水2.5カップを入れ、30~60分ほどおく。
- ③強火にかけ、煮立ったら弱火にして底から1回かき混ぜる。

④鍋の中心でフツフツする程度の弱火を保ち、吹きこぼれないようにふたをずらして30~40分炊く。

⑤火を止めてふたをし、5~10分ほど蒸らして出来上がり。

※お好みですらす干し、梅干し、青海苔、半熟卵などをトッピングも可。



●野菜ポタージュ

- ①鍋で玉ねぎの薄切りをバターなどで軽く炒める。
- ②好みの野菜（人参、かぼちゃ、グリーンピース、じゃがいも、など）を適当な大きさに切って①と合わせ、小麦粉をふってさらに炒める。
- ③コンソメかチキンスープを②に加え、弱火でやわらかく煮たら、ミキサーにかける。
- ④鍋に③を戻し、牛乳を加えてひと煮立ちさせ、塩とこしょう（好みで）味をととのえる。

※ミキサーを使わず、野菜を細かく切って煮込めばスープ煮になる。



●煮込みうどん（うどん1玉分）

- ①鶏ささみ1/2本をそぎ切りにし、塩と酒をふってから片栗粉をまぶしておく。
- ②白菜、大根、人参、ほうれん草など好みの野菜を下茹でし、一口大にする。
- ③だし1カップを鍋で煮立てたら、鶏肉を入れ、色が変わったら野菜を入れ蓋をして10分ほど煮る。
- ④ゆでうどんを入れ、煮立ったら味噌または麺つゆ大さじ1/2程度を加えて5分ほど煮る。
- ⑤卵を落として蓋をし、半熟にして仕上げる。（ほぐして流し込み、仕上げても可）