

# のどの痛い時のケアの方法

ふくおか耳鼻咽喉科

〒477-0032 愛知県東海市加木屋町2-224-2

TEL (0562) 38-2800

のどが痛いのは、本当につらいことですね。少しでも早く痛みがとれるように、今からあなたに出来る**ケアの方法**をお教えします。よく理解して、しっかりと守ってください。

- 現在炎症(痛み・熱・はれなど)のある人にとって、大事なことは ①**安静**、②**栄養**、③**治療と薬** です。
- 炎症は体力の低下により、体が細菌に負けてしまったためにおこった状態です。
- 病気を治すためには**日常生活でまず養生し、体力をはやく取り戻すことが大切です。**

## ① 安静

余分な体力(エネルギー)を使わないように、おとなしくしていることです。理想的には寝ることです。

## ② 栄養

何はともあれ体力をつけるためにたくさん食べることです!

のどに炎症のある時、食事のつらい事が多いのですが、栄養をとらなければなかなか治りません。

食事はアルコール分を除いて、自分が食べたいものであれば、なにを食べてもかまいません。

食べやすく、栄養価の高い食べ物としては、次の様なものがありますので参考にしてください。

牛乳・生ジュース・ヨーグルト・プリン・アイスクリーム・カステラ・ケーキ・チーズ  
スープ・シチュー・おかゆ・とうふ・みそ汁・おしるこ・まんじゅう など

カロリーメイトのような**栄養補助食品**(液状・ゼリー状)も有効に使いましょう。

**刺激のある食べ物は控え、また食事の温度にも気を付けてください。**



### 水分

水分の補給も重要です。  
スポーツドリンクでよいのですが、  
栄養はほとんどありません。

健康な人の1日の水分摂取量と今の目標量

	食べもの全体に含まれる水分量 (ml)	そのうち飲みものに含まれる水分量 (ml) これが今の目標量です
乳 児	300~800	200~500
幼 児	800~1,400	500~800
学 童	1,400~2,000	800~1,200
成 人	2,000	1,200

※①と②の2つを守ることにより強い白血球ができ、殺菌作用が強力になります。その結果病気が早く治るのです。

## ③ 治療と薬

- ①と②が守られた上での**治療と薬**はより一層効果的になります。
- 変化する症状に合わせて調節していきますのでしばらくの間、通院してください。
- 薬もしっかり飲みましょう。

★ 症状が急に変わることもあります。疑問な点や困った事がありましたら、なるべく早目におたずねください。

おだいに  
なさってください。

