

看護のポイントシリーズ4

ヘルパンギーナや手足口病の時の食べ物

ヘルパンギーナ（夏かぜの一種）や手足口病などでは口の中に水疱ができ、食事の時に痛みを感じます。食べ物によって、痛みが強くなる物と、痛みを感じにくい物があります。酸っぱい食べ物、辛い食べ物は痛みが強くなり、甘くて冷たい食べ物は痛みを感じにくいことが多いようです。

痛みが強くなる物

酸っぱい食べ物：酢の物、みかん、パイナップル、ぶどう、メロン、トマトなど

塩辛い物：しょうゆをつけて食べるもの、塩をふって食べるもの

ポテトチップスなどスナック菓子など

刺激がある食べ物：からし、わさびが含まれている物など

固い物：せんべい、リンゴなど

痛みを感じにくい物

乳製品：冷たい牛乳、バニラのアイスクリーム、ヨーグルト、カルピスなど

その他：バナナ、プリン、熱くないおかゆなど

一度、痛い思いをすると、食べるのが怖くなってしまふことがあります。食べるもの、飲むものの内容に気をつけてください。

