

⑦ 急性咽頭炎・扁桃炎よくあるご質問 Q&A

Q1. のどが痛いとき、どんな食べ物がいいですか？

→ のどごしの良いもの（おかゆ、スープ、ゼリーなど）がおすすめです。熱いものや辛いものは避けましょう。

Q2. うがいは効果がありますか？

→ はい。ぬるめの水で優しくうがいすると、のどの炎症を和らげることができます。

⑧ 声帯炎・声のかすれよくあるご質問 Q&A

Q1. 声がかすれたとき、話さないほうがいいですか？

→ 声帯を休めることが大切です。必要以上に声を出さず、静かな環境で過ごしましょう。

Q2. 加湿は効果がありますか？

→ はい。部屋を加湿するとのどが乾燥しにくくなり、声の回復を助けます。