

かぜの話

かぜかな??

昨日まで、なんともなかったのに、急に悪寒・くしゃみ・しばらくすると、咳・タンがでてきます。このような症状を『かぜ症候群』といいます。

かぜの原因は??

かぜを発症させる微生物の80~90%はウイルスです。かぜウイルスは200種類以上もあると言われています。ウイルス以外(10~20%)には、溶連菌・肺炎球菌・インフルエンザ菌などの細菌や、マイコプラズマなどの非定型菌があります。

かぜの症状は敵への抵抗運動(防御反応)

私達の体は、かぜに感染すると、ウイルスや細菌を体外へ追い出すように働きます。鼻水・タン・咳・発熱などの症状は侵入してきた敵に対する、体が正常に働いている抵抗運動(防御反応)と考えられています。

・発熱

体温が高くなると、微生物を食べる白血球や、微生物を外に追い出す線毛運動が活発に働きます。一方ウイルスは発熱により活動が鈍くなり、体にとっては有利な状態となります。

→軽い発熱(体がつらくない程度の発熱)は、無理に解熱剤にて下げなくてよいと考えます。

・咳・タン・鼻水

鼻・のど・気管は、微生物の刺激を敏感に感じとり、鼻水(くしゃみ)・タンとして微生物と一緒に外へ吐き出そうとしています。このような症状は、感染から体を守る防衛機構なので、軽いものは止めない方がよいと考えます。

「かぜ薬」はどんな薬??

よく言われる「かぜ薬」は、かぜの症状の中でも、発熱・のどの痛み・体の衰弱を少なくするための薬です。ウイルスや細菌を殺す成分は入っていません。

「かぜ薬」を過信して、重篤になり入院、最悪は生命にも危険が及ぶ場合があります。

※余談※

かぜの時に抗生剤を処方してもらうことがあると思いますが、ウイルスによるかぜには、抗生剤は効果がありません。細菌や非定型菌の場合、適正な抗生剤は効果があります。

かぜの時はどうすればいいの??

現在考えられている有効な治療法は、①安静 ②睡眠 ③栄養 ④水分 ⑤冬季は室内の加湿 ⑥かぜ薬

「かぜ薬」は症状を和らげてくれますが、治す力はありません。

一般的なかぜは、5~7日前後で治ることがほとんどです。3~4日経過して、症状が悪化(高熱・食事摂取不良・

のどの痛み・長引く咳・汚いタン)が続く様なら、医師の診察が必要と考えます。



多摩東部地域産業保健センター 〒181-0013 東京都三鷹市下連雀 3-38-4 三鷹産業プラザ 404

TEL 0422-24-6906

FAX 0422-24-6908

メールアドレス sanpo@kind.ocn.ne.jp

HP <http://www.sanpo-tama.jp/>