

## かぜ症候群

ぐっと気温が下がり空気が乾燥してくると『かぜ』がはやってきます。

一般に『かぜ』というと上気道（鼻腔から喉頭まで）の炎症によってもたらされるさまざまな症状を呈する疾患（症候群）のことで、咳、鼻水、のどの痛みを呈するものが最も普通のものでしょう。それぞれが同時期にあるいは次々におこってくるものや鼻症状あるいはのどの痛みだけ、咳が主症状といったタイプもあるでしょう。

これらのいわゆる風邪症候群は9割以上がウィルス性であり、通常は発症から3日前後が症状のピークで7-10日程度で軽快していきます。咳だけは2-3週間続くこともあります。ウィルスにはいわゆる抗菌剤、抗生物質は無効で、ウィルスを退治したり、治癒を早める薬は基本的にはありませんが、対症療法で症状をやわらげ、適切に療養すれば自然軽快するものです。適切な療養とは安静、保温、睡眠、体と室内の保湿などです。

ウィルスと戦う体の免疫力は体温が上がることで賦活され、一方ウィルスは体内では体温が上がると活動性が鈍るとされています。風邪をひいて発熱すると何とかしなければと思いがちですが、体温が上がるのは感染、炎症の結果であり、熱が病気を作っているわけではなく、一種の防御反応というわけです。体熱感がつらくて頭痛や体の痛みを伴う場合はもちろん解熱鎮痛剤を内服するのも体力の温存という意味で有効ですが、37.5以下程度の熱でつらさを伴わなければ解熱する必要はなく、むしろせつかくの防御反応に水を差すかもしれません。また熱を下げたからと言って病気が治っていくというわけでもないわけです。市販の風邪薬には解熱剤が入っているものが多いのでこの点注意が必要です。

一方、のどなどの痛みがひどかったり、当初から高熱を呈したり、そろそろかぜが良くなってくる時期に症状がむしろ悪化したり、発熱がぶり返したりした場合は単純なウィルスによるかぜではなかったり、2次的に細菌感染を起こして抗生物質の投与が必要となってくる場合があります。これらの場合はぜひ医療機関を受診しましょう。



### 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/>