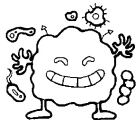




まいにち健康 平成25年 11月号



この時期の風邪の話!

寒い時期になると風邪の流行りを耳にしますね。うつしてもうつされても困りますし、咳や鼻水・体のだるさは仕事にも勉強にも差し支えが出ます。健康な人でも1年に平均3、4回は風邪をひくと言われますが、実は風邪とは、ひとつの病気を指す正式な病名ではありません。異なった病原体が鼻やのどなどに取りついて起こるさまざまな症状を、ひとくくりにして「風邪(症候群)」と呼んでいるだけなのです。今回一般的に呼ばれている風邪について紹介します。

風邪の原因は?

風邪は細菌や寒さ、アレルギーもありますが8~9割はウイルスが原因で、その種類は200種類以上になります。冬場は鼻風邪を起こすライノウイルスやコロナウイルス、症状や感染力が強いため風邪とは別格扱いになるインフルエンザウイルスなどが目立ちます。薬での治療もウイルスには抗生物質が効かないため、一部の風邪以外は直接退治する薬は無く、症状を緩和する薬での対処療法が中心となります。(インフルエンザには抗ウイルス薬があります)

【主な風邪の原因】

ウイルス (抗生物質が効かない) 風邪の9割
ライノウイルス、インフルエンザウイルス、アデノウイルス、エンテロウイルス (ポリオ、コクサッキー、エコーウイルスも仲間) コロナウイルス、RSウイルス、パラインフルエンザウイルス 等
ウイルス以外の微生物 (抗生物質が効く)
細菌 (肺炎球菌、溶連菌、黄色ブドウ球菌、インフルエンザ菌等) マイコプラズマ、クラミジア 等

風邪の症状はなぜ起こるの?

発熱は免疫細胞が活発になり、高温を苦手とするウイルスと戦っている現われであり、咳や痰・鼻水は、ウイルスなどの病原体を体外へ追い出そうしている防御反応でもあります。ところが、咳や発熱が続くと粘膜はただれ治すための体力も奪われ、本来の治癒力では追いつかなくなります。その結果かえって病状が悪化することもあります。

市販の風邪薬の選び方

風邪薬は諸症状を緩和する薬なので、つらい症状に応じた薬を選び体を楽にして、ゆっくり休む事が大切です。(インフルエンザの場合は病院へ)

くしゃみ・鼻水・鼻づまりに… 鼻炎薬	せき・たんに… 鎮咳去痰薬	頭痛・発熱・のどの痛みに… 解熱鎮痛薬
------------------------------	-------------------------	-------------------------------



症状が2つ以上重なる時や、風邪のひきはじめに…

総合感冒薬 (上の薬との併用は避けて下さい)

冬に出やすい風邪の症状



風邪への対処法

いちばん良い治療法は、自分の身体がウイルスに打ち勝つような環境・状況をつくることです。そして、日頃から免疫力を高め、風邪にかかりにくい身体をつくるのが大切です。もし風邪をひいてしまっても、安静・保温・栄養の三原則を守ってなるべく早く治るように心掛けましょう。

風邪への対処ポイント

保温 栄養

- ・「体温が1℃下がると免疫は37%下がる」と言われており、体を冷やさない様室温や衣服を工夫する。
- ・マスクを着用すると、適度な温度と湿度が外気からのどを守ってくれる。
- ・消化のいいもので適度な栄養を摂り、発熱時は水分補給をこまめにする。
- ・ビタミン類は積極的に摂取し、体の調子を整える。※下に表示したビタミンをバランス良く摂るのがオススメ

ビタミンA

- 目(角膜)の乾燥を防ぎ、視覚機能を正しく保つ。
- 皮膚や粘膜の細胞の代謝を促し、健やかに保つ。
- 粘膜の機能を正常に保ち、体内へのウイルスの侵入を防ぐ。
※ 牛・豚レバー、うなぎ、ニンジン、カボチャなど

ビタミンB群

- 発熱で失われやすく、疲労回復に働く。
- 補酵素としてさまざまな代謝を助ける。
※ 豚ヒレ肉、大豆、牛乳、イワシなど

ビタミンC

- コラーゲンの生成を促進し、血管・皮膚・粘膜を丈夫にする。
- メラニン色素の形成を抑え、シミ・ソバカスの発生を防ぐ。
- 免疫機能を刺激し、白血球の機能を高める。
※ 柿、ミカン、赤ピーマン、レモンなど

ビタミンD

- カルシウムの吸収・代謝を促進する。
- 骨・歯の成長に関わる。
- 免疫機能の調整に働き、抗体の産生を促進する。
※ サンマ、サバ、きのこ、卵など