



風邪を引いてしまったら。

寒くなり、空気が乾燥するこの時期。予防していたにも関わらず、風邪を引いてしまった経験がある方は多いのは無いでしょうか？今月の健康管理センター便りには、風邪を引いてしまった際の注意点についてです。

そもそも風邪って何？

→一般的に風邪と言われるものは、90%以上が各種病源ウイルスが原因となっており、そのタイプは細分すると200以上になると言われています。各種ウイルスが鼻や口から侵入・増殖し、その人の体力が落ちているような場合、ウイルス感染が成立し、鼻や喉を中心とした症状が出現する病気をまとめて「かぜ(感冒)症候群」と呼びます。鼻や喉の症状に併せて、発熱や倦怠感などの全身症状が出ることもあります。出ない場合もあり、数日で完治するものがほとんどで、1日で治る場合もあります。



風邪を引いてしまったら？

現在のところ、風邪に特效薬はありません。休養・睡眠・栄養が一番となります。また、鼻水や咽頭痛などの症状には、症状に応じた対症療法が中心となります。

- **鼻症状**：鼻症状を中心に緩和する市販の風邪薬を服用します。ですが、薬の効果が切れると、ドッと流出してくるため、かえって酷くなったように感じる場合もあります。鼻水が辛いような場合の注意点としては、鼻を強くかまないことです。かみすぎること、耳の病気につながる場合があります。
- **喉症状**：基本は「うがい」です。水や食塩水でも十分効果がありますが、うがい液を使用すると更に効果的です。口の中を保湿し、喉の乾燥を防ぐようにしましょう。マスクを着用することも効果的です。のど飴やトローチは頻繁に使用すると逆に喉の炎症を広げてしまうことがあります。過剰に摂取せず、使用量を守るようにしましょう。
- **発熱・頭痛**：市販の解熱鎮痛剤で対応します。症状の緩和に役立ちますが、発汗作用があるため、逆に体力を奪ってしまうこともあり、繰り返しの使用には注意が必要です。



風邪薬は積極的に使用したほうが良い？

市場には様々な風邪薬があり、自分の症状に応じたタイプのものを選択することで、日中の辛い状態を緩和してくれます。ただ、注意しないといけない点は、**風邪薬は風邪を治す薬ではなく、風邪の症状を緩和させてくれる薬**です。風邪薬を飲んだから風邪が早く治るということはありません。結局のところ、「ゆっくり休むこと」が風邪の唯一の**治療法**と言えます。

どういう時に病院に行くべき？

急激に38℃を越す発熱が認められ、激しい悪寒・関節痛が出現する場合にはインフルエンザや急性気管支炎が疑われます。病院を受診し、抗ウイルス剤や抗生剤を処方してもらうようにしましょう。**数ヶ月に渡って咳だけ残るような場合には、病原菌が肺の深い部分まで入り込んでしまった場合や、百日咳が疑われます。**また、高齢者の場合、肺炎に移行している場合もあるため、病院を受診するようにしましょう。

そうは言っても休めない！

こういう状況の時には、体を冷やさないこと・空気の乾燥状態や汚染状態を避けることが大切です。いつもより厚着をして、マスクを着用し、タバコの煙などを避けるようにしましょう。また、体力を著しく使うような場面は可能な限り避け、少しでも安静を保つようにしましょう。風邪は引き始めが肝心です。「おかしいな？」と思ったら、早目早目に体を休ませるようにしましょう。