

風邪って？

■ 風邪ってなんですか？

風邪のほとんどはウイルスによって、のどの痛み、せき、発熱、頭痛、倦怠感、くしゃみ、鼻汁・鼻詰まりといった上気道（鼻や口から声帯まで）の症状が出現する病気です。

■ 風邪はどうやって治せばいいのですか？

風邪を引き起こすウイルスに特別な治療法はありません。患者さんの免疫力（体内に入ったウイルスや細菌、異物などから自分自身の体を守る力）によほど問題がない限り、時間とともにウイルスは自然に身体から排除されます。処方される薬の多くは風邪の症状を緩和することを目的としており、風邪そのものを治すものではありません。風邪はほとんどの場合、深刻な病気や合併症を引き起こすことはありません。ウイルスが排除された後に数日～数週間、微熱や咳、鼻汁が残ることがあります。

■ 抗生剤を処方してもらった方がよいのでしょうか？

抗生剤は細菌に対して効果がありますが、ウイルスに対しては効果がありません。原因が違います。抗生剤を使用して効果があつたということがありますが、自然に良くなった経過にすぎないでしょう。抗生剤のもたらす副作用（下痢、肝障害、悪心、発疹など）が出ることもあるので、風邪の度に服用すべきではありません。また抗生剤を乱用していると抗生剤が効かない細菌（耐性菌）が出やすくなることも知られており、本当に身体に細菌が悪影響を及ぼしたときに抗生剤の効果がなくなっていることがあります。必要な時に備え極力風邪には抗生剤を使用しないことをお勧めします。

■ 風邪のときの熱はどうすればよいですか？

発熱はウイルスに対する免疫反応により生じています。ウイルスと戦うために熱を産生しており、熱で脳にダメージを受けたり、熱で病気を悪化させることはありません。しかし、熱を下げることによって治りが悪くなる事もないため、不快な場合は解熱剤やクーリング（氷枕などで熱を下げるなど）が有効です。熱を下げることで筋肉痛、関節痛などの全身症状も多少軽減できます。持病によっては早期に熱を下げるのが勧められる場合もありますので、かかりつけ医にお尋ねください。

■ どんなときに病院にかかればいいのですか？

これまで経験したことのない強い頭痛や、食事が食べられないほどの喉の痛み、ぐったりして動けなくなるような高熱など、症状の程度が極端に強い場合は病院を受診した方がよいかも知れません。また妊娠していたり持病がある方はかかりつけ医とあらかじめ体調が悪いときにどのようにしたらよいかを相談しておくといいいでしょう。また、病院

を受診するときはどのような薬を内服していたのかを、お薬手帳などを見せて具体的に教えてください。

■ 風邪を防ぐにはどうしたらよいでしょうか？

風邪を引いている人の咳やくしゃみで空中に飛散したウイルスを吸い込むと風邪がうつります。また、ウイルスが付着した手すりやつり革、ドアノブや自動販売機のボタンなどを触ってしまった手で、自分の鼻や口や食べ物に触れたりしてうつることもあります。そのためマスクの着用、うがい、手洗いが風邪の予防には重要となります。

(文責：目々澤 遥)