

と  
インフル  
エンザ

特集 1

# 風邪を追い払う 10のヒント。

編集／医師 35 人と COML 合同委員会  
事務局／ロハスメディア  
監修／木村哲 国立国際医療センター  
エイズ治療・研究開発センター長  
森澤雄司 自治医科大学附属病院感染制御部長  
金田充博 三楽病院薬剤科部長

今年も風邪の季節がやって来ました。  
ひかないにこしたことはありませんが、思い通りには  
いかないもの。ひいてしまった時に知っておくと役に  
立つヒント10個を並べてみました。  
意外と知らないことがあるはずです。



## 風

邪をひくと不愉快な  
ものです。鼻水が出  
る、くしゃみが出る、咳が  
出る、痰がからむ、熱が出  
る、下痢をする、嘔吐する、  
全身が痛む……。症状を挙  
げるとキリがありません。  
大抵の場合、一過性で大し  
たことはないと分かっている  
だけに、頭痛がしたり、  
意識がぼーっとしたりして  
仕事の能率が落ちると、な  
んだか腹が立ってきますよ  
ね。

でも、実はこういった症  
状は風邪の本体ではないの  
で、症状だけに一喜一憂し  
ないことが大切だったりし  
ます。誰もが経験のある、  
この「万病のもと」と、ど  
ういう態度で付き合うのが  
賢いのか考えてみました。

ヒント

1

あれもこれも、みんな「風邪」です。



### 細菌とウイルス、これだけ大きさが違う

風邪の原因となる外敵の8割から9割がウイルス。よく“ばい菌”と言いますが、ウイルスと細菌は異なるもので、菌による風邪はあまり多くありません。人間を地球の大きさに例えると、細菌は小型バスやヘリコプター、ウイルスはネズミくらいの大きさです。



### 風邪様症状の原因となる主なウイルス

インフルエンザウイルス	インフルエンザを引き起こす。高熱が出て、全身に関節痛や倦怠感などの症状が出る
ライノウイルス	冬に流行する、いわゆる「鼻かぜ」の代表格。鼻水やのどの痛みなどの症状を引き起こす
アデノウイルス	冬から初夏にかけて流行。重症のへんとう炎や肺炎、結膜炎や嘔吐下痢症などを引き起こすことも
エンテロウイルス	いわゆる「夏かぜ」の代表格。のどの痛みや高熱、せきなどの症状が出る
コロナウイルス	一般には“鼻かぜ”を引き起こすが、昨年の冬に感染力の強い新種が現れ、SARSの病原となった。

### 風

邪をひく、つて一体どういうことでしょうか？

若干の例外はありますが、大雑把に言いますと、鼻やのど、気管支などの「呼吸器粘膜」に様々な外敵が侵略してきて、体の免疫がその外敵と戦っている状態です。

外敵は体の細胞を壊します。一方の免疫も「非常事態だ」と外敵に取り付かれた細胞を壊したり、体を戦闘状態へ変えたりします。鼻水やくしゃみ、咳、痰などは外敵を外へ追い出そうとする働きですし、体温が高くなるのは外敵の増殖を抑える働きです。本人にとつてあまり快適なものではありませんが、こうした症状が出てくることによつて体が守られるのです。

症状の原因は、侵略者とそれに伴う戦闘なので、敵を撃退してしまえば、いずれ治まります。どの程度重症になるかは、敵と免疫との力関係次第ということになります。

ヒント

2

インフルエンザの正体とは？

### 人

間の免疫は、一度感染したウイルスは覚えていて、二度目以降はあつという間に撃退してくれますが、ウイルスそのものの種類が多く、また次々に変異して免疫の網をくぐり抜けてしまう性質があるため、一生の間に何度も風邪をひくのです。

ウイルスの中でも非常に悪名高く、恐れられているのがインフルエンザ。1918年から1919年にかけて世界中で流行し、死者数2千万人を出した「スペインかぜ」のように、時折、致死性と感染力の異様に高い型が出現します。

タミフルという特效薬がありますが、効果が高いのはひ

き始めだけ。周囲で流行している時に高熱や全身症状が出たら、直ちに受診して投薬を受けるのは一つの見識です。

ただし、ひどい症状が出たからといってインフルエンザだとは限りません。また、インフルエンザだけ選んで逃げることもできません。基本的な性質は他の風邪ウイルスと同じで、対処法も同じです。

ウイルスが細菌と異なるのは、単独では増殖できず、何かの細胞に寄生して増えるという点。つまり、一般に人や動物が集まる場所はウイルスの密度が高く、それだけ接触の危険があります。外出から帰った時にうがいと手洗いを励行すると言われるのは、

これが理由です。

また、通常の風邪ウイルスは低温・乾燥の状況を好みます。冬になると風邪ひきが増えるのはこのためです。裏返すと、温かく湿度の高い状態にしてあげば、ウイルスの活性が落ちるということ。加湿器で部屋の湿度を上げたり、マスクをして呼吸器の乾燥を防いだりするのも、合理的な理由があるんですね。



## 「養生」のための チェックポイント3

### 1 水分だけは意識して補充を

水でもジュースでも牛乳でも飲みやすいものでOK

### 2 乾燥避けて暖かくとれたら栄養も

これでウイルスのイヤがる環境が体の内外に作れる

### 3 無理は禁物とにかく眠る

寝汗で体を冷やさないよう着替えはコマメに



ヒント

4

## ゆつくり養生、それが最強の治療法。

### ウ

ウイルスと戦う主役はあなた自身の免疫ですから、免疫の働きやすい条件を整えてあげれば、風邪が治りやすくなるのは当たり前です。といっても、身構える必要はありません。昔から言い伝えられていることを淡々とこなせば済みます。

要は、やりたいことを少々我慢してでも、安静にして免疫に体力を分けてあげるという発想です。日頃の睡眠不足を解消するチャンスだ、ぐらいに思ったらいかいでしよう。そんな悠長な、と思うかもしれませんが、風邪をひいてしまったのに普段と何も変わらない生活をしようという方が無茶です。

風邪で怖いのは、無理をして免疫が弱ってしまったために別の外敵に侵略を許すこと。そういう大事件が起きてしまつたら後悔先に立たずです。

見落としがちですが、水分を過剰かと思うくらい取るのも、とても大切なこと。発熱・発汗や荒い呼吸で水分が失われがちですし、体内の水分が足りなくなると免疫の働きが落ちます。通常はのどが渇くはずですが、症状が重篤だと渇きを感じないことがあります。目が覚めるたびに意識して水分を取りましょう。食欲がないのは、あまり心配しなくても大丈夫です。一日や二日食べなくても、人間ビクともしません。

ヒント

3

## 普通の風邪は、実は医療では治せません。

### 外

敵を撃退すれば、いずれ風邪が治ることは説明しました。よしつ、医師に撃退してもらおうと思つた方、ちよつと待つてください。

実は、現在の医療技術では、初期のインフルエンザなどを除き、ほとんどの風邪ウイルスを撃退できないのです。

おかしいですね。現実にくの人が風邪で医師にかかってはいますし、薬だつてあります。注射や点滴をもらつて楽になつたという体験をお持ちの方もいらつしやるはず。あれは一体何なんだ、と思いますよね。

ここに大いなる誤解があります。楽になつたのは事実でしょう。でも、それは不快な

症状を軽くしただけ（対症療法）で、原因のウイルスをやつつけた（根治療法）わけではないのです。

もちろん不快な症状など、ないにこしたことはありません。けれど対症療法に頼る前に思い出してほしいことがあります。発熱などの不快な症状は、免疫が体に「非常事態」発令をした結果として出てきたものがほとんどなのです。

多少不快かもしれませんが、免疫の戦いを邪魔しない方が、長い目で見ると賢い選択です。医療に頼らなくても、よほどタチの悪いものが相手でない限り、あなたの免疫が風邪ウイルスごときに負けるなんてことはありません。



ヒント  
5

「とにかく薬が欲しい」  
だけなら、薬局へ。



**御** 託は分かった。でも、とにかく今日は用事があるから症状を何とかしたいのだ、というあなた。それだけの気力があるなら重症ではないでしょうから、医療機関へ行かずに薬局で済ませる手もありますよ。

不快な症状は、免疫が頑張っている裏返しでもあります。症状をすべて消すという薬より、軽くしたい症状だけに特化した薬を選んだ方が、効果的です。

簡単なのは、「鼻」とか「せき」とか、特定の効能が書いてあるものを選ぶこと。もう少し時間に余裕があったら、薬剤師に相談して最適の薬を選んでみましょう。

漢方薬については17ページをご覧ください。

- 元気づけ**
- 無水カフェイン  
一時的に楽になる。
  - ビタミン類

- のどの痛み**
- 塩化リゾチーム  
抗炎症剤。卵アレルギーの人は禁忌
  - トラネキサム酸

- 咳**
- リン酸ジヒドロコデイン  
効き目がシャープ。ボヤーっとするので自動車の運転などは気をつける
  - ノスカピン
  - 塩酸メチルエフェドリン
  - 臭化水素酸デキストロメトルファン

- 鼻水、鼻づまり**
- マレイン酸クロロフェニラミン  
抗ヒスタミン剤。眠くなる人もいる
  - 塩酸プソイドエフェドリン
  - ヨウ化イソプロパミド

- 熱、痛み**
- アセトアミノフェン  
解熱に特化。小児には必ずこちら
  - イブプロフェン  
解熱に加え鎮痛作用も。インフルエンザや小児には使わない

ヒント  
6

こうなったら  
すぐに病院へ！



これは要注意！な  
チェックポイント

- 1 38度以上の高熱が続く
- 2 水分をとれない
- 3 他の病気にかかって弱ってる
- 4 高齢者、幼児は別扱い
- 5 一度も経験したことがない苦痛がある

**風** 邪かなと思うような症状でも全く別の重篤な疾患が隠れていたり、また風邪だったとしても相手のタチが悪い、自分の免疫が弱っているかして戦いが長引き劣勢になる場合があります。また、別の外敵による二次感染が起きることもあります。こうなると一大事です。

といっても、自分の体が一大事になりそうなのか、普通の人には判断がつかないと思います。自覚症状や状況から要注意と判断できる項目を上記に挙げてみました。

外から手を出さない方が賢いのですが、上表のような状況だと免疫が負ける危険があります。完全に負けてしまうと命にかかわるので、その前に医療機関へ行きましょう。特に水分がとれなくなった場合は、加速度的に状態が悪くなりますので一刻を争います。

とはいえ前に述べたように、敵が一般のウイルスの場合、医療機関にできることは限られています。あなたの体力を回復させてウイルスとの戦いに復帰させることでしょうかありません。

医療機関へ行ったその日に治る、なんてことは期待しないでください。あくまでも養生が一番です。



# 7

## 高齢者と小児は、より注意が必要です。

### 高

年齢者と幼児の場合、なぜ特別に注意が必要なのか、それぞれ分けて説明します。

まず、高齢者です。すぐに思いつくことですが、若い人に比べて基礎体力がありません。疾患を抱えて内臓機能が落ちていることも多いでしょう。同じ病原にあたって、若い人より重症化しやすい傾向にあります。

体力がないのは、別の意味でも問題です。免疫が「非常事態」を発令した時に、体が言うことをきいてくれないことがあるのです。例えば、本当は40度近い高熱を出さなければならぬ疾患なのに、37度台の熱しか出なかつたら、周囲の人が重篤さに気づきま



せんし、その間に外敵がどんどん増殖してしまいます。感覚が鈍りがちなことも見逃せません。のどの渇きをあまり感じないので、水分不足

になりがちです。また実際の病態より自覚症状の方が常に軽いのだと思っていた方が無難です。自覚症状だけに頼って悠長に構えていると、一大

事になる危険があります。次は、小児の場合です。高齢者と逆に、いろいろな意味で未熟なことが問題になります。

まず免疫が外敵と戦った経験に乏しく、きちんと機能していません。体温調節もうまくできません。このため、大人なら何でもないような外敵に手こずることがありますし、過剰に発熱して脳に影響を及ぼしてしまふ危険もあります。容態が急変するのも小児の特徴で、とにかく油断大敵といえるでしょう。

本人が自分の症状やその時間的経過を的確に伝えられないので、周囲の大人が注意深く見守って対応することが大切です。

# 8

## 病院で他の病気をうつされないうつさため。

### 意

外かもしれませんが、医療機関へ行くというのは、ある意味で危険なことです。

医療機関には病人が集まります。あなたより重篤な人も相当数いると考えて間違いありません。その人たちは、体の中に多くのウイルスや病原菌を抱え込んでいて、咳やくしゃみと共に空気中に撒き散らします。

そんな場所に長時間、風邪で弱った体を置いたら、どうなりますか？

免疫だけで何とかなるはずの風邪だったのに、もつと重い病気をうつされてしまったらバカらしい限りです。マスクを必ずして行くこと、人ごみを避けることが大切です。

逆に自分が他人に病気をうつす可能性もあります。マスクをすること、人ごみを避けること、咳やくしゃみを空中

に向けてしないことは、周囲の人に自分の病原体を撒き散らさないよう気遣うエチケットでもあります。



こう考えると、同じ医療機関でも特に大規模病院に行くのは問題が大きいということになります。待ち時間が長いうえ相対的に重篤な患者さんが集まるからです。行き帰りにかかる時間が長ければ、それもまたリスクです。

近所の開業医へサツと行つて、待ち時間短く診療を済ませた方がはるかに賢いのです。開業医で何ともならない風邪などありませんし、万一重篤な疾患だったとしたら、その時はきちんと大規模病院への紹介状を書いてくれるはずで、良い「かかりつけ医」に巡り合える可能性もありますので、次に風邪をひいた時は開業医へ行くことを検討してみてください。



### 医師・看護師のマスクを責めないで

病院に行ったら病気になった、というのは冗談みたいな話ですが、現実には頻繁に起きています。皆さんも「院内感染」という言葉は聞いたことがあるのではないのでしょうか、このため医療機関も様々な防止策を採っています。

防止策の中で患者さんから誤解をうけがちなのが、医師・看護師がマスクや手袋をしていること。あなたのことを嫌だからマスクをしているのではないのです。医療従事者がウイルスや病原菌に感染すると、患者さんに多大な迷惑をかけるため、気をつけているんですね。

患者さんの側でも、マスクをすとか咳をする時は飛沫が飛ばないように口を押さえると、他人にうつさない気配りをしましょう。

# ワクチンとの正しい付き合い方。

**一** 一度感染したウイルスは免疫が覚えていて、二度目以降はあつという間に撃退してくれるというのは既に説明しました。

この仕組みを利用して、病原性をなくしたウイルスを体内に入れ、免疫に敵を覚えこませるのがワクチンです。免疫が覚えていけば、感染することはありません。

インフルエンザにワクチン接種があるというのは聞いたことがあると思います。接種すれば絶対インフルエンザにからないというのであれば、皆こぞって接種すると思えますが、以下のような理由からアタリハズレがあります。

まず、ワクチンは鶏卵にウイルスを感染させて作るので、

何百万人分という量を作るのに数カ月かかります。実際に流行が始まってから作ったのでは間に合わないため、WHO（世界保健機構）が前もって予測したものを各国で製造します。WHOの予測が外れることだってありますし、相手が生き物で予測と100%同じワクチンを作れないこともあるため、予測は当たつたけれどワクチンは外れたという現象が起きます。

またワクチン接種された型は、人から人への感染が少な

くなるため、そもそも大流行しづらいこととなります。

それでも、ワクチンが無料で副作用がないのなら、国民全員が接種して構わないのでしようが、コストも副作用もあります。

よって、ウイルスとの接触が圧倒的に多く本人が感染すると担当患者さんが迷惑をする医療従事者や、高齢者、基礎疾患を持つている人、家族に幼児がいる人などが選択的に接種するのが現実的と考えられています。



# 抗生物質、風邪にはデメリットだらけです。

**と** にかく抗生物質をもらえれば安心、と思つているあなた、大変危険です。

抗生物質が主に効くのは細菌（バクテリア）で、風邪の原因の8割から9割を占めるウイルスには効きません。細菌とウイルスと全然構造の違うものだということ（4ページ参照）が分かれば、同じ薬が効きそうもないことは察しがつくはず。

もちろん疾患の原因が細菌であると確定していたり、細菌による二次感染を起こした場合には抗生物質が有効です。でも、そうでないのに「気休め」として使うのは絶対にやめるべきです。医師から抗生物質を処方された場合も、な

ぜ使うのか尋ねましょう。

これほど強く警告するのは、抗生物質を使えば使うほど、抗生物質の効かない耐性菌が増えてしまつからです。既に、耐性菌ができて薬剤を更新しなければならなくなる前例は繰り返されていて、よく使われるセフェム系の抗生物質の場合、第四世代まで出ています。

この先もずっと、耐性菌の蔓延前に新しい抗生物質が開発される保証はありません。耐性菌が蔓延するということは、ペニシリンが発見されて感染症による死亡率が激減した20世紀はじめまで逆戻りするということなのです。

耐性菌を作るのは世の中全

体の損失となるだけでなく、

あなた自身にとつても大リスクです。本当に抗生物質が必要な時、例えばがんの化学療法では免疫力がガクンと落ちますが、その時に効く抗生物質がなかったら、素っ裸で火事の家に飛び込むようなもの。「気休め」の抗生物質、絶対ダメです。



playmobil ©2005 geobra Brandstätter.

PINOCCHIO フレイモビル日本販売総代理店 株式会社アガツマ  
●商品のお問い合わせ TEL.03-5820-7270  
●http://www.playmobil.co.jp

