

# 風邪の豆知識

秋から冬に季節が移り、だんだんと冷え込みと乾燥が強くなってきた今日この頃、風邪などに負けず元気に過ごしていますでしょうか？

特に秋から冬にかけて流行する「風邪」、皆さんはどんな病気かご存知ですか？知っているようで意外と知らない風邪、そして風邪の薬について今回は紹介したいと思います。

## 風邪とは？



病原体の感染などが原因で、口や鼻から肺へと通じる空気の通り道の一部である上気道で急性に炎症が起きている状態のことです。

## 症状は？



主には咳やくしゃみ、鼻水などです。原因や炎症が起こる場所によっては頭痛や発熱、腹痛などを伴うこともあります。

## 治療法は？

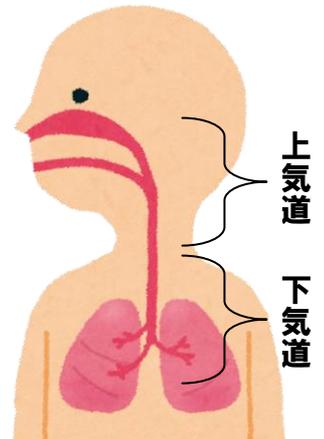


特効薬はありません。（それができたらノーベル賞受賞もの、という冗談があるほどです。）健康な人であれば何もしなくても数日で自然治癒しますが、一番効果があるのは休養です。消化のいいバランスのとれた食事と水分補給、そして十分な睡眠が重要です。他にはつらい症状を緩和するための対症療法があります。熱が高ければ冷やす、悪寒がすれば温める等がこれにあたります。

## 原因は？



多くの場合ウイルスです。冬の風邪の原因ウイルスの多くが低温乾燥で流行しやすい性質を持っているので、冬によく流行します。ですが、細菌（バイ菌）や真菌（カビ）が原因になることもあります。また一口にウイルスや細菌と言ってもその種類はたくさんあり、種類によって症状や対処法も異なります。



### ～余談・風邪と抗生剤～

最近では風邪をひいても抗生剤は服用しないのが一般的となってきました。それは何故でしょう？

一番は「効果がない」からです。風邪の原因はほとんどがウイルス。細菌に効果がある抗生剤はウイルスに全く効果がありません。

次に耐性菌の問題。不必要に抗生剤を使うと、その抗生剤に強い菌が生き残ります。抗生剤に強くなった菌を耐性菌と言います。耐性菌が免疫力の弱いお年寄りや子供や赤ちゃんに感染して悪さをしたらどうなるでしょうか？想像してみてください。

とはいえ、風邪の原因が細菌である場合や、風邪で弱った体に細菌が感染して悪さをする場合もあります。その場合は抗生剤が必要になることもあります。抗生剤が処方されたら用法用量を守り、症状が良くなっても自己中断はせずにきちんと飲みきるようにしましょう。

## 《風邪の治療薬》

先述したとおり、風邪の主な治療法は休養と対症療法です。対症療法のために使用される薬はドラッグストアなどでも比較的入手しやすいので参考にしてみてください。

### 鎮咳薬（咳止め）：

咳の原因の一つ、脳にある咳中枢という場所に働きかける薬です。咳は喉の病原体などの異物を排出しようとする生体防御反応なので、眠れない、呼吸が辛い、吐き気がするなど体力低下の原因になる別の症状を引き起こさなければ、風邪のひき始めは咳止めは使用を控えることをお勧めします。**咳エチケットは忘れずに！**



### 去痰薬（痰きり）：

喉や鼻に絡みやすい痰や鼻水の粘り気を下げて体の外に排出しやすくするための薬です。痰や鼻水は異物を包む働きをしていますので、どんどん外に出すことが大切です。なお、痰や鼻水程度だけでは脱水になる心配はそうそうありません。咳止めの効果がある成分もあります。

### 抗鼻炎薬（鼻水、鼻づまりの薬）：

抗ヒスタミン薬と呼ばれる抗アレルギー薬が主流です。なお、同じ鼻症状でも主に花粉症などで使用される点鼻薬はステロイド剤が配合されていることもあります。ステロイド剤は炎症を抑えるのにはとても有効ですが、使用方法を誤ると感染を悪化させたり長期化させたりする原因になることがあるので、ドラッグストアなどで入手する場合には薬剤師や登録販売員に相談してから購入することをお勧めします。

### 解熱鎮痛薬：

鎮痛効果のみの成分や解熱効果と鎮痛効果がセットになっている成分もあります。短期間で適切に使用する分には問題にならないことが多いのですが、成分によっては胃腸を荒らす可能性があるため、頓用で使用する場合は空きっ腹を避けて服用するのがお勧めです。また、胃が荒れないように胃薬を配合した解熱鎮痛薬もあります。



### 総合感冒薬：

「感冒」とは喉や鼻に症状が出る風邪のことです。風邪薬といえばこれを想像する方も多いでしょう。総合感冒薬はこれまでに紹介した効能効果を持つ複数の薬を配合した対症療法薬です。複数の症状を緩和するのに便利な薬ですが、成分が重複する可能性があるため、他の薬を併せて服用する場合には十分注意してください。



### 漢方薬：

葛根湯をはじめ様々な種類のものがありますが、体を温め病原体と戦うための免疫力を上げる効果をもつものが多く、そのような性質の漢方薬は風邪のひき始めに服用する方が効果的です。また、咳止めなど対症療法用の漢方もあります。一般に漢方薬は空腹時に服用した方が効果が良いとされています。空腹時というのは（自覚症状の空腹感とはもかくとして）食後2時間～食前30分を目安にしてください。

## 《最後に》

健康な人であれば自然治癒する風邪ではありますが、「風邪をひく」という事は体の不調のサインでもあります。また風邪と置いていて放置していたら実は別の病気の症状だった、という事もない話ではありません。風邪は予防に越したことはありません。普段からバランスの良い食事と適度な運動や十分な睡眠で体力をつけましょう。また部屋の保温や保湿、こまめな手洗いうがいなどを心がけて風邪や流行の病気にかからないような冬を過ごしましょう。

