

臓器のはなし



今日は 風邪と臓器 ②

咳、くしゃみのある時は、マスク着用を心がけよう

抗生物質は有効だが副作用もあります

咳や鼻水といった症状は出ずに腹痛や下痢、吐き気、食欲不振などの症状がみられる、いわゆる「おなかにくる風邪」というのは、本来の風邪ではない場合が少なくありません。多くが鼻や喉といった上気道(呼吸器)に炎症が起きる風邪とは異なる

り、実は消化器官の胃腸粘膜に影響を与えるウイルス感染症なのです。

ノロウイルス(症)もその一種。腸で急性胃腸炎を引き起こします。ウイルスごとに生存しやすい臓器は分かれています。胃や大腸、小腸などでそれぞれ炎症を起こして、おう吐や下痢を発症します。

ところで、風邪の時に病院で出される抗生物質を服用し、下痢をされた経験はありませんか？ 抗生物質とは、細菌を退治する薬。免疫力の低下がもとで発生する感染症の治療目的で処方されます。ただし、その効果により腸内の善玉菌まで減ってしまい、下痢や便秘などの副作用を招く可能性があるのです。

**マスクの効果は「？」
現実的には予防に「〇」**

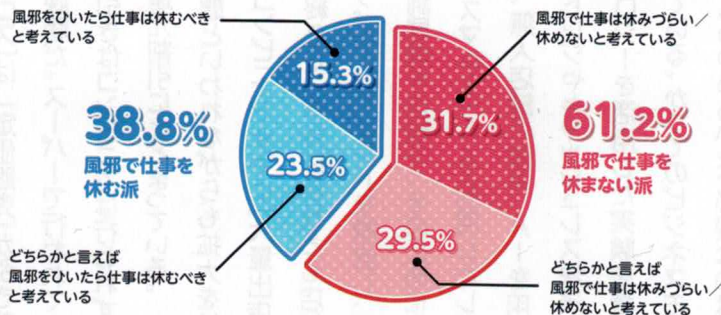
市販の風邪薬は、副作用が強い、と思われている方が多いそうです。基本的に市販の薬は病院で長い間、使われていたもので安全性が確立されています。服用する量も、副作用が出にくいようにと少なめに設定されているようです。

さて風邪の予防法ですが、まずは手洗い、うがいをしっかりと行う。そしてウイルスが浮遊しやすい空気が乾燥した時期は、可能な範囲で人混みを避けることが大事になります。また咳・くしゃみが出ている方は、他の方に感染させないためにマスクを使用してください。

ところで、市販されている一般的なマスクは、予防の観点からいうとあまり効果がないという研究結果が発表されているのです。しかし実際に我々が病院などで診療をしている際にも、マスクを着けるようにしています。ひいていない人が感染予防をアピールするという点でも、マスクを着用する意味があるかもしれません。

そして、鳥インフルエンザが最初に話題になった2000年代前半、馴染みのない鳥インフルエンザを恐れて大多数の人が外出の際にマスクを着け、手洗いやうがいという感染対策をしっかりと行ったためか、通常のインフルエンザがあまり流行しなかったシーズンがあったのです。やはりマスク、手洗い、うがいなどの風邪対策は必要なのです。

風邪インフルエンザは除くぞ、仕事を休むことに対しての考え方



厚生労働省「平成26年 就労条件総合調査」より

監修

浅海 直
あさうみ ずなお
(医療法人社団 平成医会 産業医)



1993年千葉大学医学部卒。2007年12月まで松戸市立福祉医療センター東松戸病院(内科副部長)、2008年1月より板橋区役所前診療所に勤務。専門分野は糖尿病、脂質異常症、甲状腺疾患等の代謝・内分泌疾患および老年医学。