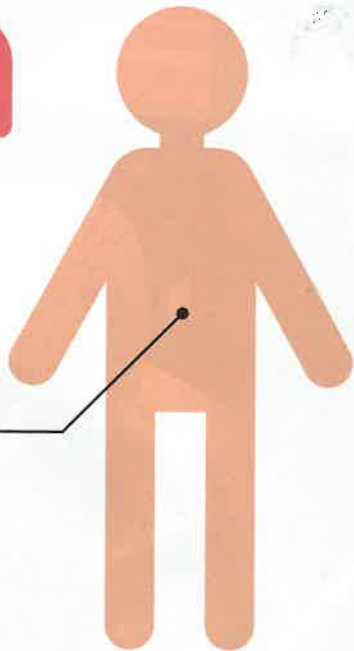


# 臓器のはなし



## 今月は 風邪の対処法

### 薬に頼らず免疫力でウイルスを倒そう

**風邪薬、抗生物質はウイルスには効かない**

「風邪をひいたかも？」と考えるのは、鼻水や咳やくしゃみが出たり、喉が痛くなった時でしょう。鼻、喉、気管支などの粘膜から微生物(原因)の約90%はウイルスが侵入し、感染して炎症を引き起こし、それらの症状が出ているのです。発熱やけん怠感、

下痢を伴う場合もあります。

風邪の原因となるウイルスは、インフルエンザウイルス、新型コロナウイルスも含めて200種類以上。症状と個別のウイルスを結びつけるのは難しいのですが、発症後すぐに高熱が出るのがインフルエンザの特徴です(ワクチン接種後は高熱が出ないこともある)。喉の痛みやけん怠感を感じて味覚がわからなくなれば、新型コロナウイルスの可能性もあります。

市販の風邪薬を服用する方も多いと思います。たしかに風邪薬は熱やくしゃみ、鼻水、咳などの症状を和らげてくれますが、風邪のウイルスに直接、効くわけではありません。また抗生物質(抗菌薬)も細菌感染に対する治療薬で、直接ウイルスに効くわけではないのです。

**食事は腹八分目 湯あたりにも注意**

基本的に風邪を治してくれるのは、体内の免疫細胞。それがウイルスに感染した細胞を攻撃して壊すことで治ります。「風邪をひいたら、ゆっくり休みましょう」といわれるのは、体を動かして疲れると、免疫力

が下がってしまっからです。

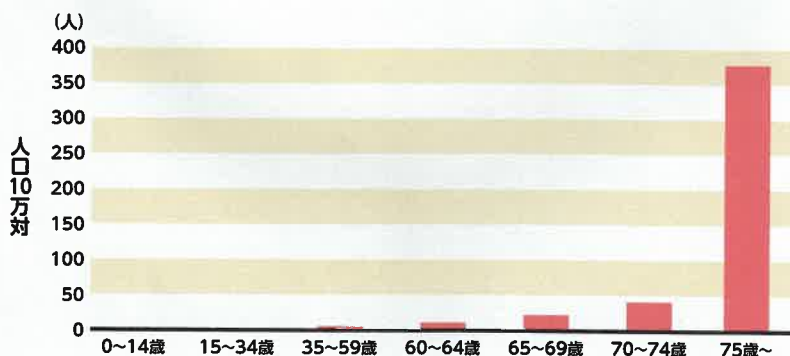
風邪を「ひらせて、さらに免疫力が低下すると、他の細菌が増えて気管支炎や肺炎を併発(二次感染)、重症化するれば命に関わる危険も…。特に高齢者は、咳がひどくて痰が黄色いと危険信号だと考えてください。

抗菌薬は日々進歩しており、軽い肺炎なら内服薬で治る場合もあります。一方で、漫然と使い続けていると細菌が抗菌薬に対する抵抗力を高め、薬が効かなくなり耐性菌(耐性菌)がやばい、普段から免疫力を高めるように努めましょう。

(医師である)私の場合、体調が悪く感じたら、できるだけ早めに帰宅して安静にします。胃腸に負担をかける下痢などで体調を崩す恐れもありますので、油っぽい食物は避けて腹八分目に。食欲がない場合には、市販のゼリー状の栄養補助食品を利用しています。

風邪の際のお風呂ですが、汗をかいたままではゆっくり休めないという方は、シャワーが短時間の入浴にしてください。長風呂や熱い湯は、体力を消耗するので逆効果。十分な静養を取ることが肝要です。

肺炎による死亡率



出典：厚生労働省「人口動態統計(確定数)2020年」

監修

**浅海 直**  
あさうみ すなお  
(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。