

# 健康 ぷらざ

## まず保温と休養を —かぜのひき始め—

指導：久留米大学名誉教授 加地 正郎

企画：  
日本医師会

No. 113

### かぜの型とは

かぜは多くの原因でおこる急性の呼吸器の病気を総称したものです。大部分はいろいろなウイルスでおこりますが、症状のあらわれかたによっていくつかの型があります。その中で多いのは、インフルエンザ、普通感冒、咽頭炎です。

図1 かぜの原因

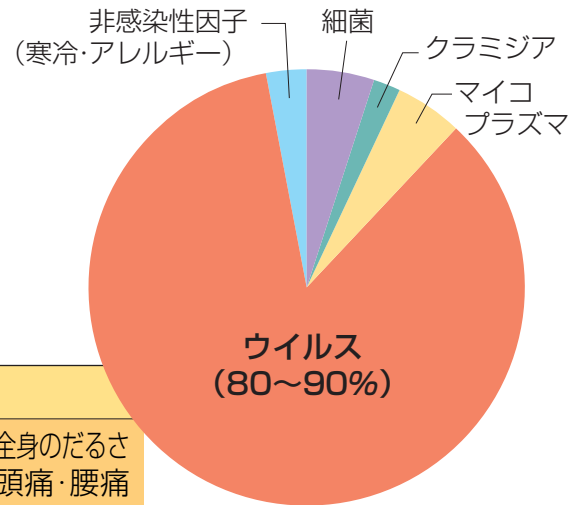


図2 かぜの型と症状 (山の高さが症状の程度)

かぜの型	主な病原体	症 状				
		鼻みず 鼻づまり	のどの 痛み	せき・たん	熱	全身のだるさ 頭痛・腰痛
インフルエンザ	インフルエンザ ウイルス	低	低	低	高	高
普通感冒 (鼻かぜ)	ライノウイルス	高	低	低	低	低
咽 頭 炎	アデノウイルス 細菌 など	低	高	低	低	低

### かぜを早く治すには

かぜの多くは、くしゃみ、鼻みず、のどの軽い痛みで始まります。「ひいたかな?」と思ったら、まず身体を温かくして、ゆっくり休む、そして温かい飲み物で水分を補給。これが“第一日目の注意”と言われ、これだけで、症状がそれ以上進行せず治ることもよくあります。この注意を怠ると、治りが遅いばかりか、思わぬ病気を併発してしまうこともあります。

また感冒薬は発熱、頭痛、鼻みず、せきなどに対する症状をやわらげる効果はありますが、ウイルスには効かないので、一時的に症状が軽くなったからと言っても安心できません。



### インフルエンザだったら

急に高い熱で発病するインフルエンザでも、やはり安静が第一。安静は肺炎の合併を予防するためにも大切です。高齢者は肺炎をおこしやすいので特に気をつけてください。保温と水分補給も重要です。インフルエンザの病原ウイルスに直接効果がある薬がありますが、発病2日以内に治療を始めることがポイントです。医師の指示と処方を守って正しい対処をこころがけましょう。

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。