

風邪あれこれ

都留市立病院 内科 鈴木 正史

寒い冬がやってきました。特に今年は晴天が多く、空気がとても乾燥しているため、朝起きるとのどが痛くなっていると感じる人が、意外と多いかもしれません。昨年の冬に続いてこの冬も、インフルエンザの流行のきざしが見えます。インフルエンザというのは、特に発熱、だるさ等の、全身症状のつよい風邪のことですが、一度かかると、かなり体力のある人でも数日は寝込まなければならぬという、厄介な代物です。一口に風邪といいますが、一方では鼻風邪、咳の風邪というものもあります。今月は、「風邪あれこれ」と題して、病院の内科外来で出会ういくつかの風邪についてふれてみたいと思います。

多くの人は、ウイルス(またはウィールス)という言葉は聞いたことがあるかもしれませんが、ウイルスというのは、よくいう「ばいキン」の中で一番小さなグループのことです。普段はゴミ、チリの

空気で体を冷やしてしまったとき、または、栄養が片寄ったり、体が疲れてしまっていたりすれば、やはり発病します。寒くなると風邪がはやるのは、寒さによるストレスと、冷たくて乾燥した空気によって鼻やノドが傷つけられることが主な原因です。

ヒトは風邪がうつると一週間以内に、その風邪に対する抵抗力を身に付けることができます。だから風邪は約一週間で自然に治ります。同じ風邪を二回ひくことは、まずありません。ただし、からだが弱っていると、やはり長びいたり、まれにおなじ風邪にかかったりします。また、最初の時点で、しっかり治さないと、こじれて、風邪の症状が長く続くことがあります。特に咳を主症状とする風邪のとき、咳だけ一ヶ月くらい続く人がいます。しかし、二週間ないし三週間症状が続くときは、風邪以外の病気を疑って医師の診察を受けてみたほうがよいでしょう。

ところで、今年の冬は、数種類の風邪が同時に流行しているようです。秋以降、鼻汁がでてノドの痛む風邪と、下痢・嘔吐の風邪の二種類が主にはやっていたのですが、正月休みから三十九度以上の高熱のインフルエンザが、流行してきました。大人のハナカゼ、ノドカゼ、胃腸炎はいずれもそれほど重症ではなかったのですが、インフルエンザは違います。インフルエンザとはインフルエンザウ

イルスが原因となった、特に全身症状の強い風邪のことをいいますが、最近では、同時に何種類も流行したり、発熱が長く続いたりする傾向がみられます。それは、たぶん、人の行き来がはげしくなっていること、人との接触が遠くまで運ばれることや、現代人のストレスの多い生活習慣が原因となっているのでしよう。

次に治療と予防です。といっても、風邪にたいしては、まだ有効な治療方法がみつかっていないので、ただひたすら、休息をとって抵抗力を高めるしかありません。風邪薬は鼻汁、発熱等の症状に対する薬なので効果がきれば症状がぶりがえしてしまいます。(薬局の薬も病院の薬もほとんど同じです！)したがって予防が非常に大切です。

まず、寒冷を避けること、疲れをためないこと、人ごみに出たら手をよく洗いうがいをする必要があります。また、冷たくて乾いた空気を吸うことは、鼻、ノド、気管支にとっても負担になるので部屋を加湿したり、マスクをかけることも有効です。タバコの煙も気管支にダメージを与え、風邪の原因になるので避けるべきです。

手洗いは、たとえば、流れている水道水(湯で三十秒間手を洗うことにより手の細菌数を非常に減少させる効果があります。

最後に予防接種です。本来は風邪のウイルスに対する抵抗力をつ

ける治療なので予防接種は一番信頼できる治療です。予防接種の問題点はインフルエンザの流行の一年も前から、薬を用意するので、予想と違うインフルエンザがはやると全くの空振りになってしまうということですが、もうひとつの問題は体質的に注射の危険な人がまれにいることです。ですから、現在、肺に持病があって肺炎になりやすい人と高齢者が、おもに予防接種の対象です。

今月は風邪について書かせてもらいました。風邪を治すにはなんといっても休養が一番です。風邪で困るのは、体力のない人、もともと病気をもっている人です。風邪と思ったら実は肺炎というような場合があります。もうひとつは悪性疾患で症状がまぎらわしい場合でしょう。風邪がはやると非常に大勢のひとが病院にきて待合室がいっぱいになります。実はあまり良い薬がないですし、人が集まるとあたらしい風邪にうつりやすいことがわかっているのです。私も長くお待たせすることに恐縮している毎日です。風邪ウイルスの流行を防ぐためにも自宅で安静にして治すことが本望は望ましいのですが、忙しくて薬をのみながら仕事をしてなかなか治らない人もよくみかけます。治りにくい風邪というのは現代病といえるのかも知れません。