



☆どうぞご自由にお持ち帰りください☆

風邪の説明書

風邪とは、古来より日本で使われていた言葉で、鼻水・のどの痛み・咳に加えて発熱がある状態をいいます。当時から、風に乗って体の外から悪いものが進入することで起こる病気と考えられていたので、風邪と言うそうです。今日では、急性上気道炎とほぼ同じものと考えられております。いわゆる風邪＝急性上気道炎についてお話しします。上気道とは、鼻～喉～気管を言います。この部分に、ウィルスというものが侵入することで、そのウィルスを退治しようと体が反応し、熱を持ったり腫れたりします。これを炎症と言います。鼻～喉～気管に炎症が起こることで、くしゃみ・鼻づまり・喉の痛み・咳・熱などが起こる、これが急性上気道炎です。



ウィルスは、細菌とは異なります。まず、細菌と比べて、ウィルスは圧倒的に小さいです。細菌が人の体の中で、他の細胞を攻撃して、養分を奪い、自分のすみかを広げるのに対し、ウィルスは、人の細胞の中に寄生することで、自分の仲間を増やします。ウィルスと細菌は全く異なるものなので、細菌を攻撃する薬、抗菌薬は効きません。ほとんどのウィルスを駆除する薬は、未だ開発されていません。幸いにして大部分のウィルスは、自分の体が駆除してくれますので、休養ときちんとした食事により、十分体力を蓄えて、体にウィルスを取り除かせることが、「風邪」を治すに最も大切です。

(ウラに続く)

♪糖尿病教室♪ ※糖尿病以外の方、ご家族も大歓迎です。

2月14日(水) 冬のフットケア 乾燥から足を守ろう 日本糖尿病療養指導士：松田真理子
時間：16時30分～17時30分 場所：真生会富山病院 さくら病棟 指導室

2月28日(水) 口腔ケア 歯磨きで誤嚥性肺炎予防 真生会デンタルクリニック：清水恵美
時間：16時30分～17時30分 場所：真生会富山病院 さくら病棟 指導室

♪健康ワンポイント教室♪

2月20日(火) 肺がんについて 講師：北澤勉(呼吸器内科医師)
時間：14時～14時30分 場所：真生会富山病院 整形外科待合(本館1階)

「風邪」の不快感は、薬で和らげることができます。症状に対する対処が、薬でできることです。

ウィルスによって起こる症状は、細菌によって起こる症状と異なる特徴があります。それは、細菌は自分が住み着いた特定の部分にのみ強い症状を起こすのに対して、ウィルスによる症状は、どこが症状の中心なのかハッキリしないことが多いのです。鼻水も出れば咳も出るし喉も痛い。結局どこが症状の中心なのか、わかりにくいということになります。そこで、医療者は、鼻水、喉の痛み、咳の3つの内2つ以上があり、発症後1～数日間の患者さんを、急性上気道炎と診断することが多いです。また、急性上気道炎は何度も罹った経験のある人がほとんどですので、今までの上気道炎とよく似た症状かどうかを確認し、診断することもあります。逆に、この経過に合わない状態は、本当に「風邪」だろうか、と思いながら、診察を進めています。

急性上気道炎は熱が出てから数日間で症状は軽減し、すべての症状がなくなっていくことが多いです。しかし、約5%程度の患者さんに、咳だけが残り、長引くことがあります。これを感染後咳嗽（がいそう）といいます。ウィルスが体に入るとを感染といい、それが治った後も、咳が続くということです。ちょうど、切った



傷がほとんど塞がってきているけれども、さわるとヒリヒリするように、喉の腫れはほぼ引いていても、空気や埃などのちょっとした刺激に過敏に咳が出るようなものです。この咳も、時間が経てば徐々に収まりますので、命に関わるようなことはありませんが、この咳は、薬でも中々抑えるのが難しいと知られています。感染後咳嗽でお悩みの患者さんには、咳止めの薬を、咳の状態に応じて、工夫しながら処方しています。最初の「風邪」のような症状から2ヶ月経っても、なおも咳が続く場合、また咳がだんだん酷くなる場合は、別の病気が隠れている可能性もありますので、一度病院を受診してください。

♪出張講座♪

地域のみなさまとの交流や、健康づくりのお手伝いとしてさまざまなテーマで「出張講座」を行っています。知りたい、聞きたい、体験したい講座をお申し込みください。詳細は院内の掲示物やパンフレット、ホームページで紹介しています。

☎お申し込み：あらかじめお電話でご相談を承ります。 TEL：0766-52-1556