

知っているようで  
知らない「かぜ」のこと。



# 知っているようで 知らない「かぜ」のこと。



## ホントはこわい、かぜの合併症

「かぜ」と軽く考えて治療を怠ると、こじらせてしまい合併症を引き起こし、重篤な状態となる可能性があるため注意が必要です。特に、乳幼児や高齢者、基礎疾患をお持ちの方は注意しましょう。

### かぜのおもな合併症

|      |                                                                                                        |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 肺炎   | 最も頻度の高い合併症で、特に乳幼児や高齢者において注意が必要です。                                                                      |
| 髄膜炎  | かぜに伴う髄膜炎は、細菌によるものではないという意味から無菌性髄膜炎とよばれます。ウイルスの感染により、高熱と頭痛、嘔吐、項部硬直（首から肩までが板のように硬くなる状態）などの症状が急激に発症します。   |
| 中耳炎  | 小児の耳は、大人に比べて耳管（鼓膜の内側に通じる管）が太く短く、また傾斜がないなどの理由で、容易に細菌が内耳に到達しやすくなっています。かぜをひいた後に耳を痛がる様子が見られたら、中耳炎の合併を疑います。 |
| 副鼻腔炎 | かぜをひくと、ウイルスや細菌が副鼻腔の粘膜に伝わり、副鼻腔炎をおこすことがあります。頭重感や頭痛、目の奥の痛みなどの症状が見られます。                                    |

## かぜをひかないために、心がけたいこと。

かぜをひきにくくするために、日常生活で心がけたい予防法をご紹介します。

|              |                                                                                                                                                                         |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| マスクの着用       | 咳1回で約10万個、くしゃみ1回で約200万個のウイルスを含んだ飛沫物が放出されるといわれています。マスクにより完全に防ぐことはできませんが、ウイルスの侵入を約3割減らすともいわれています。また、マスクを着用することにより、ウイルスが付着した手で口や鼻を触る機会を減らし、吸気に湿気をあたえて吸気の温度を上昇させる効果などもあります。 |
| 手洗い          | 手はさまざまなものに触れる機会が多いため、ウイルスが付着しやすい部分といえます。またウイルスが付いた手で目をこすったり、鼻をさわったりすることも感染経路の一つとなりますので、帰宅後すぐの手洗いは重要、かつ効果的であるといわれています。                                                   |
| うがい          | 帰宅後すぐのうがいも習慣づけましょう。うがいに関しては、特にウイルスに荒らされた粘膜に、さらに細菌がとりつく「二次感染」を防ぐため、重症化予防としての意味もあります。                                                                                     |
| 人混みを避ける      | 人が集まる所では、かぜのウイルスに接触する機会が多くなります。できるだけ感染の機会を減らすために、人混みを避けましょう。                                                                                                            |
| 十分な睡眠、栄養バランス | 基本的な予防法としていうまでもありませんが、免疫力は体の状態に左右されやすいので普段から規則正しく、無理をしない日常生活をこころがけましょう。                                                                                                 |

# かぜを悪化させないために



## 薬物治療

今日の医療では、かぜの原因そのものを治す根治療法はありません。したがって、かぜによっておこる不快な症状を和らげたり、無くしたりする対症療法が中心となります。

一般的には総合感冒薬が処方されますが、鼻汁・のどの痛み・咳などそれぞれの症状に合わせた薬が処方されることもあります。

かぜの症状を長引かせないためにも、医師に処方された薬は用法・用量を守ってきちんと服用しましょう。



## 生活・環境

### 栄養

栄養のあるものを摂り、免疫力をアップさせましょう。また、油っぽいもの、消化の悪いもの、塩分・糖分が多いもの、刺激のある食べ物は、かぜの体には負担となるので避けるようにしましょう。

### かぜの体によいもの・必要なもの

#### 消化のよいもの



#### 高たんぱく質の食品



#### ビタミンCを多く含む食品



### 水分補給

水分はこまめに補給しましょう。特に、発熱があるときは脱水症状にならないよう注意しましょう。また、水分を摂ることで喉が潤い、ウイルスの居づらい場所ともなるため、効果的です。

### 休息

睡眠中は抗体をつくるリンパ球の活動が盛んになる時。つまり十分な睡眠をとることにより、抗体をつくる能力が上がり、回復が早くなります。

### ウイルスの嫌いな環境作りを ～ 冬 ～

#### ● 湿度は60～80%に

ウイルスは空気の乾燥しているところを好みます。室内は暖房などで乾燥しやすいので、できれば加湿器などで湿度を上げましょう。

#### ● 室温は20～25度に

ウイルスは気温の低いところも好みます。室温を20～25度程度に保ちましょう。ただし、適度な換気は忘れずに。

指導箋等の取り寄せサイトはこちら▶▶  
(医療関係者向け)  
<https://order.nipro.co.jp/items>

