

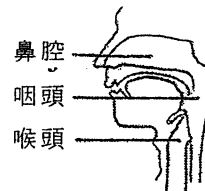


この冬は、風邪やインフルエンザの大きな流行はまだありませんが、風邪をひいてしまった時は、どう対処していますか？ すぐ薬に頼ってしまう人もいるのではないのでしょうか…？

風邪と薬品

風邪：鼻腔、咽頭、喉頭の粘膜(器官の内面をおおう柔らかく湿った膜)の表面に炎症が起きた状態です。

風邪の原因：風邪の9割はウイルスが原因です。



風邪薬について

風邪に対する薬品は、風邪の症状を和らげるもので、風邪のウイルスに効果はありません。

市販の風邪薬は、総合感冒薬(総合かぜ薬)といい、風邪のいろいろな症状に対応できるように複数の成分が配合されています。だから市販薬の服用は、場合によっては自分に不要な成分もとることになります。

熱と痛みをはずめる、せきをはずめる、鼻水・鼻づまりを抑える…などの成分

ある総合感冒薬の説明書より

【効能・効果】 かぜの諸症状(のどの痛み、発熱、悪寒、頭痛、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せき、たん、関節の痛み、筋肉の痛み)の緩和
症状を和らげるということです

風邪の症状と薬品について

発熱やせき、鼻水などの風邪の症状は、病気に対する体の防御反応です。

薬品で症状を抑えると、風邪の治りが遅くなる場合もあるそうです。病原体の多くは熱に弱い

- ・発熱は、免疫細胞の働きを活発にし、病原体を増殖しにくくするという防御反応です。だから薬品で熱を下げて、病原体が弱っていなければ、再び熱は上がってしまいます。
- ・せきは、気道の病原体やたんなどを排泄するための防御反応です。だからむやみに抑える必要はありませんが、せきがひどく夜眠れない場合や苦しい場合などには、薬品の助けを借りるといいでしょう。体力を消耗してしまいます。睡眠は大切です！

☆風邪を治すのは、
私たちが持っている
自然治癒力です。

風邪をひいた時は、休養
これが大切！



保温・保湿



栄養



- ・発熱時—熱の上がり初めは、手足が冷たくなり寒気がしたり、体が震えたりします。



体温を上げるために、手足などの血管を収縮させて体表からの放熱を防いだり、筋肉を収縮させて熱を発生させたりするため。

この時は、布団を重ねて掛けたりして体を温めます。寒気が止まり熱が上がったら、汗を拭き、掛け布団を減らします。脱水を防ぐために水分を補給します。氷枕や冷却シートは、心地よいなら利用しましょう。ですが、解熱効果はほとんどありません。

- ・咳、鼻炎に対して—湿気を与えるのが効果的。温かい蒸気を鼻から吸ったり、お湯で絞ったタオルで鼻の周りを温めたり、マスクをしたりすると症状が和らぎます。
- ・食事 —体を冷やすもの(冷たいもの)、消化の悪いもの(脂っこいもの、繊維の多い野菜など)、刺激の強いもの(香辛料、炭酸飲料など)は避けましょう。食欲がない時は、消化機能が低下しているので、無理して食べることはありません。ただし水分補給を忘れずに。

☆症状が長びく場合は受診しましょう。

風邪なのか、他の病気なのか、その診断のために受診は重要です。