

# 普通の風邪とそうでない風邪

## 「たかが風邪」で重症化も

診療所を受診する一番多い理由の一つは、いわゆる「普通の風邪」ではないでしょうか。では普通の風邪と、そうでない風邪とはどう違うのでしょうか？ 夏バテで体力が弱っている時には夏風邪を引きやすいたもいわれますし、風は万病の元とも。高齢の方、持病のある方、喫煙者などは、普通の風邪と違っていても症状が重症化する場合もあり、「たかが風邪」と油断せず、注意することが必要です。

普通の風邪の定義は、医学書によって若干違いはあるものの「ある種のウイルス」という微生物が人の体に感染することで、咳（せき）、鼻水、鼻つまり、のどの痛み、発熱、だるさ、食欲不振などの症状が起り、数日で自然に軽快する病気」ということができます。

海外の統計では、成人では年に2〜4回、学童では年に6〜10回は普通の風邪にかかるといわれています。原因となるウイルスはさまざまです。鼻、のど、気管支の症状をほぼ同時に引

き起こし、つらい発熱やだるさを伴うことが特徴です。

咳や鼻水は発症後2〜3日目で一番ひどくなり、一週間以内に症状は治まります。

ただし10人に一人くらいは、咳が2週間以上続くことがあります。

### 抗生物質は特効薬？

普通の風邪には治療薬は



ありません。風邪薬として処方されるのは、つらい症状を少しでも緩和して楽に過ごせるようにするための薬であり、風邪を治しているわけではないわけでありませ

るん効果ありません。細菌感染ではない場合に抗生物質を使用すると、ど

うなるでしょうか。抗生物質はもっとも副作用の報告の多い薬の一つなので、皮膚症状や胃腸症状などの副作用で、受診の頻度が増えるかもしれません。また腸内細菌のように体内の有用菌も殺菌してしまうことがあるため、下痢や胃腸の不調などの症状がでることがあります。

最近では安易に抗生物質を使用することで薬の効かない菌が増え、必要な時に抗生物質が効かなくなるといことも話題になっていま

す。治療の基本は、安静にして体力を温存し、栄養と睡眠をしっかりとることが一番です。風邪の予防に効果があるのは、手洗いとうがいといわれています。最近では、手洗いの後にアルコールで手指消毒をすることで、さらに効果があがる可能性が分かっています。水道水でのうがいとがいがい薬の使用の比較を見ると、うがいは水で十分であり、うがいがい薬でさらなる予防効果はないことが分かっています。

では、普通じゃない風邪とはどういったものでしょうか。

別名「流行性感冒」の名があるインフルエンザ。普通の風邪より急速に症状が進行して重症化することがあり、注意が必要です。流行期には予防接種やインフルエンザ用の抗ウイルス薬が有効です。

普通の風邪がよくなったと思ったら、また鼻水が悪化して熱が出るような場合は、副鼻腔炎や中耳炎のこともあります。悪寒を伴う高熱が続く場合は肺炎も考えなくてはなりません。

原因菌の多くはインフルエンザ菌や肺炎球菌なので、抗生物質は効果があります。肺炎球菌を原因とする肺炎にならないための予防接種も効果があります。

町立診療所副所長  
古川 倫 也