

## 4. 風邪の予防

### 予防接種

風疹や麻疹、おたふく風邪や百日咳など名のある風邪は過去に子供達の命取りだったため、定期予防接種になっています。また、任意の予防接種としてインフルエンザがあります。その他、風邪をこじらせて起こる肺炎はノドや鼻の常在菌である肺炎球菌が主な原因であるため、高齢者や呼吸器系の弱い方、免疫力の弱い方では肺炎球菌ワクチンが勧められます。2014年秋から高齢者に対して、このワクチンの接種の公費補助が行われるようになりました。小児用肺炎球菌ワクチン（プレベナー）やインフルエンザ菌b型ワクチン（アクトヒブ）は、風邪がこじれて起こる乳幼児の髄膜炎に有効な予防ワクチンです。

### 環境の整備

アレルギーによる風邪の予防には前項のマ

スクが大切ですが、室内を暖かくしたり加湿器で十分な湿度を保つことも重要です。同じく、部屋の掃除、エアコンフィルターの洗浄など、空气中に舞うホコリを少しでも減らすことも大切です。また、冬場の外出時に手袋や靴下、マフラーをつけ、肌を冷気に晒さないことも自律神経の余計な反応を避けるために効果的です。

### うがいと手洗い

インフルエンザなどのウイルスにどの程度有効か不明ですが、うがいはノドについた後鼻漏を洗い流し痛みを軽減します。のど飴も唾で洗い流すので同じ効果です。手洗いは、手についたウイルスが口に入るのを防ぎ、冬季に流行するノロウイルスなど感染性腸炎に有効です。

### 編集後記

1月に入り寒い日が続いています。毎年、この季節になると憂鬱なことがあります。それは、毎朝自宅を出て自転車で1kmも行かないうちに手がかじかみ、道半ばには指先は氷柱ようになってジンジン痛むことです。何度もぶ厚い手袋を替えてみましたが、どれも大差ありませんでした。走りながらグリップを繰り返し握り、マッサージ効果をねらってみても効果はなく、大船に着くころには血が通わない指先は真っ白でした。どうして僕だけこんなに手先が冷えるのかと、人にも言えず悩んでいましたが、昨年花粉が飛び始めた頃、マスクをして通勤したところ手のかじかみが軽くなりました。気温が弛んできたためぐらいに思っていました。その後の気温の低い日にもマスクをして出たら手のかじかみが軽かったので、次の事に気づきました。皮膚が冷気に触れると熱を逃がさないように交感神経が血管を収縮させ、皮膚の循環が悪く冷たくなります。これは冷気に触れた場所だけ起こる局所的な神経-血管反射と聞いていましたが、どうやら他の場所の血管も収縮させる全身的な反応のようです。全身的な神経-血管反射は皮膚の露出面積が広いほど血管収縮が強くなるため、手を覆うだけでなく、皮膚の露出部をできるだけ狭くするのが手が冷たくなるコツです。唯一の皮膚露出部位である首から上を毛糸の耳あてで頭や耳を覆い、マスクとメガネで顔の前面を覆えば、冷気に当たる皮膚の面積は激減し、全身反応の一部としての指先の血管の過剰収縮も起こらず冷たくなりません。メガネが曇り、うっとうしいマスクですがしばらく放せません。



# 山口内科

〒247-0056

鎌倉市大船3-2-11

大船デパビル201

### (診療時間)

	月	火	水	木	金	土
AM8:30-12:00	○	○	○	○	○	8:30-
PM3:00-7:00	○	○	×	○	○	2:00まで

### (休診日)

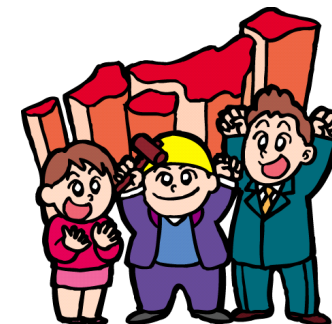
日曜、祝日、水曜午後

電話 0467-47-1312

<http://www.yamaguchi-naika.com>

# すこやか生活

Yamaguchi Clinic



### 目次:

### ページ

風邪とは?	1
上気道炎を起こす様々な原因	2
風邪をひいたと思ったら	3
マスクの効用	3
風邪の予防	3
編集後記	4

## 1. 風邪とは?

「風邪をひいた。」と言って、受診する方が多い季節です。そこで、「どんな症状ですか?」と尋ねると、「何となくだるい。」「少し熱っぽい。」という漠然とした症状から、「ノドが痛い。」「鼻水が出る。」「セキで眠れない。」という少し具体的な症状の方、「何となくノドが痛くクシャミが出ると思っていたら、午後から寒気がして熱を測ったら38.5℃ありました。」と、話を聞くだけでインフルエンザではと予想できる症状がそろっている方まで、本当に様々です。このような上気道症状のほか、「胃がむかつく。」「お腹が痛い。」「下痢をする。」など、お腹の症状を風邪だと思って来院する方もいます。

また、自分の症状をひとしきりしゃべったあと、「私は風邪ですか?」と質問してくる方もいます。そこで、「風邪ってなんですか?」と、逆に尋ねると、「うーん…」と、言葉に詰まる方がほとんどです。ところでこの質問を医者にしたらどのような答えが返ってくるのでしょうか?正解は、「よくわからないが、上気道炎の総称だろう。」です。これは、風邪という病名はないため定義も決まっておらず、セキやクシャミ、鼻汁、ノドの痛みなど上気道の

症状を持つ状態を、何となく風邪と呼んでいるだけだからです。これでは、あまりにも漠然としすぎているので、ウイルス性と思われるものは“風邪症候群”などと分けて呼ばれることもあります。

ところで、風邪は万病の元ということわざどおり、風邪(上気道炎)と思っていたらこじれて肺炎になったり、長引く風邪だと思っていたら結核だったなど、上気道症状が命取りの感染症と結びついた不幸な時代が人類の歴史の99.9%を占めていました。この時代には、細菌やウイルス感染が命を脅かす原因のほとんどで、現在死因のトップをひた走るガンが発生するまで生きられず、感染症で亡くなる方がほとんどでした。そこで、“風邪=感染症=怖い病気の始まり”という図式が出来上がり、遺伝子治療が可能なほど医学が進歩した時代になっても、この呪縛から医師も患者さんも逃れられていません。

今回は上気道炎を起こす様々な原因を少し整理し、少しでも風邪による不愉快な症状や、危ない合併症から皆さんが回避できるように考えていきたいと思います。

## 2. 上気道炎を起こす様々な原因

上気道炎を起こす可能性のある主な原因は次の3つです。①ウイルス、②細菌、③アレルギー。ここで、この3つを簡単に説明しておきます。①ウイルスは、DNAやRNAなどの他、自分を包む袋ぐらいしか持たない簡単な構造をしているので、単独では生きられません。このため、人の細胞に入り込み、その様々なパーツの働きを借りて増殖し生きていきます。電子顕微鏡でしか見えない大きさの微生物です。(1000～10000倍拡大) ②細菌は、一つの細胞として生きていける一通りのパーツを持っている単細胞の微生物で、主に人の細胞の外側に巣くっています。細菌は光学顕微鏡レベルで見ることができます。(200～600倍拡大) ③アレルギーは過敏反応とも言われ、花粉やホコリ、卵白などに含まれるタンパク質やデンプン質などの異物に対して、それを排除する免疫反応が行きすぎておこる病気です。鼻水が止まらなくなったり、鼻づまりなどの症状がでます。

これら3つの原因の風邪達は、医学の進歩によって、ウイルス性のインフルエンザやEBウイルスによる伝染性単核球症、麻疹や風疹、細菌性の溶連菌感染症(扁桃炎)、百日咳、結核、アレルギー性のスギ花粉症などの原因が明らかにされ、各々一つの疾患として風邪から独立していきました。そして、明らかな病名のつかない“いわゆる風邪”は、あまり毒性の強くないウイルスや細菌による炎症、具体的な原因のはっきりとしないアレルギーやそれがこじれたものが残りました。ウイルスや細菌の中には必ずしも人にうつらず、日頃人間に同居していて普段はおとなしくしているものもあります。この常在ウイルス、常在菌と呼ばれる微生物が、体調を崩したときに暴れることもあります。これらも“いわゆる風邪”に含まれています。

この中でもアレルギーによる“いわゆる風邪”が、実は一番多いと思います。スギ花粉症やハウスダストなど明らかな原因を特定できなくても、鼻や喉、気管が過敏に反応し、炎症を起こすこともあります。花粉やホコリなどの物質以外でも、冷たい空気に触れたり、低気圧、乾いた空気、アルコールの飲み過ぎなどがきっかけになり、上気道炎をまねていることもよくあります。これらの原因がどのように上気道炎症状を起こすか、仕組みを説明するのはとても困難ですが、最も一般的な解釈は自律神経の反応です。

例えば、冷たい空気を吸うと鼻水が出たり、気管支の平滑筋が収縮して狭くなります。これは、主に副交感神経という自律神経の反射です。冷たい空気を気道に吸い込みすぎないようにする防御反応のようなものです。この反応は、寒暖差アレルギーや血管運動性鼻炎などと呼ばれることもあります。同様な反応は乾燥しすぎた空気を吸った場合にも起こります。

副交感神経の過剰反応が起こると、鼻水や鼻づまり、咳などの症状がおこります。鼻汁がノドの方へ垂れると(後鼻漏)ノドがヒリヒリ痛みます。これらは“いわゆる風邪”の症状そのものです。この反応に合併して常在菌が暴れると、黄色い鼻汁やタンがでる副鼻腔炎、耳管がつまって痛い中耳炎、そしてタンや咳が止まらない気管支炎や肺炎へ進むわけです。

アルコールの飲み過ぎや低気圧も、鼻づまりや気道狭窄など風邪と似た症状を誘発します。いったん上気道炎になるとその先は同じです。これらの“いわゆる風邪”はうつるもの(感染症)と断定することに違和感を覚えます。風邪をひいたと思ったら人にうつされたとか被害者意識を持たず、何が起きているか振り返ってみましょう。

## 3. 風邪をひいたと思ったら

前ページで風邪をひいたと思ったら、前後の状況を振り返ることをお勧めしました。それでは、どんな点について振り返れ

ばよいか考えてみましょう。ここでは、わかりやすくするために、問診票形式にしたものを掲載します。

風邪の問診票		(該当部位を囲んで下さい)		(妊娠中、授乳中)	
主な症状	いつから	程度や性状			
ノドの痛み	_____	ヒリヒリ	乾燥した感じ	はれた感じ	
鼻水	_____	透明・白色・黄色・緑色・血性	水様	粘性	
鼻づまり	_____	常に	夜だけ	たまに	両側 右だけ 左だけ
セキ(咳)	_____	常に	夜だけ	たまに	(会話中、食事中)
		突然ムセル感じ			
タン(痰)	_____	透明・白色・黄色・緑色・血性	水様	粘性	
熱(平熱 _____℃)	熱の推移	月 日 時	月 日 時	月 日 時	月 日 時
		_____℃	_____℃	_____℃	_____℃
悪寒(有・無) _____		ふるえ			
頭痛(有・無) _____		頭全体、目の奥、上、鼻の周囲、ほほ、頭重感			
関節痛(有・無) _____		首、腰、肘、膝、肩			
その他の症状： 下痢、腹痛、吐き気、おう吐 周囲の状況					
今までの他の病歴：					
気になること：					

### マスクの効用

#### 1) 病原微生物の侵入を防ぐ

マスクの網目は、ウイルスのサイズ(インフルエンザで0.1μm)より大きく、理論的にはウイルスを通してしまいます。しかし、空中に浮遊しているウイルスを吸い込んで感染することはまれで、クシャミや咳とともに吹き出された飛沫(5μm)と呼ばれる水滴を吸いこむことで感染するケースがほとんどです。この大きさなら、一般のマスクでも侵入を防げます。なお、N95という特別網目の細かいマスクなら、空中浮遊しているウイルスをある程度排除することが可能です。

#### 2) 吸気の温度・湿度をマイルドにする

マスクをしていると、はく息で徐々にマスクが

湿ってきます。また、マスクと口のまわりの空気は体温で暖まるため、マスクを通して空気を吸うと、湿りけがあり、暖かい空気が気道に入り、鼻粘膜や気管支に負担がかかりません。

#### 3) 顔前面を冷気から守る

マスクは保温具としての機能があります。マスクをしていると顔の露出面積が減少します。皮膚を冷気に晒さないようにすると、余計な自律神経の反応を回避でき、環境が誘発する風邪を防ぐことが可能です。直接風邪とは関係ありませんが、冬場手足が冷えてかじかむような方は、皮膚の露出部を減らすと、手足の血管の過剰な収縮が回避でき、冷えにくくなります。