

すこやか生活

Yamaguchi
Clinic



4. カゼをひかない5つの工夫

カゼは人にうつしてしまえば治るんだから気にしないという人がいます。しかしひかないに越したことに変わりはありません。

1) マスクを着用する：マスクには3つの効用があります。

①インフルエンザやマイコプラズマなどの感染微生物をシャットアウトできる。

②花粉やホコリなどアレルギーの原因を吸い込まなくて済む。

③鼻や口を覆い吸い込む空気を温かく湿った気道粘膜に優しい状態に保つことができる。

2) 手洗いやうがいをする：感染微生物は鼻からだけでなく口からも入ります。手は口への媒介を行います。うがいは直接微生物を消毒することはできませんが、ノドについた後鼻漏を洗い痛みを軽減します。

3) 温かい衣服で体を守る：寒暖差によるカ

ぜは自律神経の狂いで生じます。この皮膚に対する大きな変化を解消できるのは衣服などです。カゼをひきやすいお子さんがいつも靴下をはいていなかったり、無防備なくらい薄着をしていることがあります。お母さんの指導で、衣服だけでなく手袋や帽子も装着させ、温かくしてカゼの時期を乗り切ってください。

4) 湿度を保った暖かい部屋で過ごす：夜間気温が下がっているのにちょっとくらいいいやと暖房を入れずに過ごしたり、そのまま夜更かしすると寝る前に寒気がして翌朝カゼをひいていたりします。環境を整えることも大切です。

5) カゼをひいたら原因を振り返る：ここまでの注意点の何かが欠けているはずで、原因を確認し次に生かしましょう。

目次:	ページ
カゼとは？	1
カゼの主な症状	2
気候とカゼ	2
カゼ薬について(市販薬)	3
カゼをひかない5つの工夫	4
編集後記	4

1. カゼとは？

カゼの一般的な捉えられ方は「鼻腔・咽喉頭・喉頭と呼ばれる上気道に起こる炎症で、ほとんどはライノウイルスや、コロナウイルス、アデノウイルスなど各種のウイルスによる感染症です。主な症状としては、鼻汁（鼻みず）・鼻閉・咽頭痛・嗄声（声枯れ）・咳嗽・喀痰などの呼吸器症状の他に、発熱・頭痛・だるさなどが加わります。多くは1週間程で自らの免疫力により治り、合併症が加わった場合などは抗生物質がつかわれます。」と言った感じでしょうか？カゼの90%以上がウイルスとも言われていますが、実はカゼについてのきちんとした研究は稀で、ごくわずかな過去の研究論文が拡大解釈をされ、『カゼはウイルスが原因の上気道炎である』と信じられるようになりました。この理論に拍車をかけているのが、『ウイルスは100種類もあり、一つのウイルスが治って免疫がついても、次々別のウイルスに感染するので、保育園に行きだしたら2週間ごとにカゼをもらうことを繰り返すのである』という医

師の誤解です。もしカゼがウイルスであれば、カゼの最前線にいて患者さんのセキやクシャミを浴びている開業医の我々はいつもカゼをひいていなければなりません、実際そうではありません。医者はいつもカゼのウイルスに接しているので免疫力がついているからカゼをひかないのではという反論もありますが、我々も開業するまではカゼとは無縁の専門医として外来・病棟・研究室で働いていたため、カゼウイルス(?)に接する機会はほとんどありませんでした。このため開業以来ほとんどカゼをひいたことがない自分としては、カゼのほとんどがウイルスとはとても信じられないのです。インフルエンザウイルスは明らかに感染症なのですが、それ以外をどう考え、「カゼ=ウイルス」という一般論では理解できないカゼの本質に迫り、どのように対処していくかを今回のテーマとしました。皆さんも自分や家族に当てはめて、カゼについて考えて頂きたいと思ってい

編集後記

久しぶりに何も予定のない正月だったので、やりたいことをたくさん考えて臨みました。終わってみると、たまっていた書き物をやっつけたり、サボり気味だったランニングを再開できたことくらいで、大した成果は上がりませんでした。今年一年についてじっくり考えたり、リサーチをしたりできないまま、仕事始めになってしまい、その後は仕事をフルロットルでやっています。1月も下旬に入り、そろそろインフルエンザで学級閉鎖が始まりました。今春は花粉症とインフルエンザが同居しそうな気配です。インフルエンザの記憶は小学校3年と4年の冬に連続して熱を出して寝込んだこと、高校3年の年末に体に力が入らず丸二日布団に吸い込まれていたこと、医者になって三年目の冬に高熱を出した時、消炎鎮痛解熱剤を倍量飲んで忘年会に参加したことを覚えています。ゴムの大きな水枕が頭の芯まで冷してくれて熱が引いてくるように感じたこと、熱でフウフウ言っている時に母に飲ませてもらったすりおろしリンゴの旨かったこと、夜間に近くのお医者さんで見てもらったとき、診察室が消毒薬の臭いで充満していたことなど、子供のころのカゼの思い出は尽きません。寝ていて退屈しすぎ、読まずにほかってあった偉人の伝記全集を、ポンヤリした頭で片っ端から読んだことなどもありました。現在の立場では無理ですが、たまには日常にブレーキをかけて立ち止まることがあっても良いのかもしれないね。



山口内科

〒247-0056
鎌倉市大船3-2-11
大船大 10ビル201
(JR駅徒歩5分、大船行政センター前)

電話 0467-47-1312

(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

(代診のお知らせ) 毎第2、第4木曜日の午後

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

2. カゼの主な症状

クシャミ、鼻水、鼻づまりといって鼻カゼの3症状に加え、ノドの痛み、セキやタン、頭痛や発熱、だるさなどが一般的なカゼの主症状です。

1) 鼻カゼ（鼻炎）の3症状

クシャミ、鼻水は、鼻の粘膜が敏感になったり、鼻に入った異物を出した方がよい場合に出ます。具体的な異物としては、花粉やホコリ、ウイルスなどの微生物でしょうか。また、鼻づまりは鼻粘膜に炎症が起きてはれることが原因で、アレルギーや感染症ほか、冷気などのはれる原因となります。はれるのは炎症が主因ですが、異物や冷気を体内に入れないようにするため生体防御の一つかもしれません。なお、クシャミやセキは、感染微生物を周囲の人にばらまく原因となります。

2) ノドの痛みやはれ

ノドが痛かったり腫れるとすぐ扁桃腺がはれたとおっしゃる方が多いのですが、実際に扁桃腺に問題がある方は1%にも至りません。扁桃腺はノドの両脇ではれば下あごから触れることができ、押せば痛みを感じます。実際にノドの痛い方の痛い部分を聞くと、口を開いたノドの突き当たりと、その上の口蓋垂の奥・上あたりや突き当たりから下の、のど仏の至るあたりを痛がっている方がほとんどです。これは、上咽頭～下咽頭の粘膜の痛みで同部位に炎症が起きていることが原因です。ノドの炎症やウイルスが原因と考えられていますが、必ずしもそれだけではありません。インフルエンザなどのウイルスが消滅した後もノドの痛みが残ったり強くなったりする場合があります。この多くは鼻炎がこじれて副

鼻腔炎になり、炎症の強い後鼻漏がノド（咽頭）後壁にへばり付き、そこに炎症を起こすという二次的な変化です。鼻炎で鼻を垂らしたりかんでいるうちに、鼻腔と上唇の間が赤くなっている方を見かけます。これは鼻水が皮膚について起こした炎症の結果です。同様な鼻水による炎症はノドにも起こります。

3) セキ

ノドや気管の刺激に反応し、はく息が突発的に出てしまうことです。刺激になるのは、化学物質やそれに準ずる後鼻漏（鼻水がノドに垂れたもの）、花粉、粉末状の異物、細菌やウイルスなどの微生物が起こした炎症やその結果としてのタンなどの分泌物などです。セキは、これら体にとって無用か悪影響を起こす物質を体外に出すことが目的です。したがって、むやみにセキを止めてしまえば、体に良くないものが体内に残ってしまいます。

4) 頭痛

発熱とかぶりますが、体内で増える炎症性物質の影響で脳圧が上がったり、副鼻腔炎で副鼻腔の内圧が上がって起こります。基本的に各所の炎症が治れば改善しますが、つらい場合は消炎鎮痛解熱剤が助けになります。

5) 発熱、だるさ

こちらも全身に散る炎症性物質（サイトカイン）の影響です。これらは、視床下部の発熱中枢に働き、体温設定を上げてしまうため体はその設定温度に合わせるよう筋肉を動かし熱を作り出します。熱に先立ち寒気がするのは筋肉を振るわせ熱を作っている最中だからです。

ずっとカゼをひいている」などの声をよく

3. 気候とカゼ

「春と秋は必ず一度はカゼをひく」「冬は

聞きます。これらは、季節ごとに何らかのカゼをひく要因があるということです。もちろんウイルスであればインフルエンザの時のような流行と集団発生があるはずですが、多くは自分だけカゼをひいてしまうと言うケースのようです。

寒暖差アレルギー：カゼをひくときにそのきっかけとして、「前日に寒い中薄着でいたのでカゼをひいた」とか「雨に当たって冷たい思いをしたのでカゼをひいた」という話をよく聞きます。これは一種の寒暖差に対する体の過敏反応としてカゼをひいた可能性が高いと考えられますが、低温で体の免疫力が一瞬低下し、自分の体に同居している微生物が暴れたのかもしれませんが、**寒暖差アレルギーは、体の自律神経の誤作動が原因**です。気温が下がると交感神経が作動し、熱を逃がさないように全身の血管が収縮します。これに対し気温が上がると、副交感神経が作動し、血管を拡張させ体の熱を逃がそうとします。これらの神経は血管だけでなく、各々、気道の粘膜の収縮・膨張や気道分泌物を減らしたり増やしたりするのにも関与します。寒い思いをして、温かいところに戻るとその反動で、鼻がつまったり鼻水が出たりするわけです。駅で立ち食いそばを食べたときに鼻水が出てくるのも同様です。

季節のアレルギー性鼻炎：アレルギー性

鼻炎は俗に鼻カゼとも言われます。毎年同じ時期にカゼをひく場合、これに該当するかもしれません。春ならスギやヒノキの花粉、GW～夏前ならカモガヤなどのイネ科の花粉です。また、8月後半から10月あたりならブタクサやヨモギなどの秋の雑草の花粉です。また、エアコンが入り始めるころはホコリが舞いやすく、ハウスダストやダニアレルギーを持っている方はカゼ症状が出やすい時期でもあります。

低気圧：気圧の影響は万民に平等に降りかかります。気圧は体の外からだけでなく口や鼻、耳のスペースにも入り込み人体の表面を押しします。また、外へ出てこようとする体液を体内に押しとどめる圧としても働きます。気圧が下がると粘膜がはれ、気道分泌物が増え、血圧も下がり、頭痛もします。これに何とか対抗しようと交感神経や副交感神経といった自律神経も過度に反応します。これら圧の変化に加え自律神経の狂いが生じると、鼻や気管の粘膜のはれが助長され、鼻づまりから副鼻腔炎や中耳炎を起こしたり、鼻水が増えノドが痛くなったり咳が出ます。また、気管支の内腔が狭くなるとぜん息状態に陥ります。このように気圧の低下は、万人に平等に悪影響がでるため、低気圧が来ると、こぞってみんながカゼをひいたようになります。

カゼ薬について（市販薬を中心に）

秋も深まるとバブロンやベンザなどのカゼ薬のコマーシャルがお茶の間にぎわせます。どのような成分が入っているのでしょうか？

- 1) **抗ヒスタミン剤**：dl-マレイン酸イクロルフェニラミンやジフェンヒドラミンなどで、鼻汁やクシャミを止める働きがあります。眠気が出やすかったり鼻汁といっしょに唾液の分泌を止めるのでノドが乾きます。
- 2) **アセトアミノフェン**：消炎鎮痛解熱剤です。
- 3) **グリチルリチン**：ステロイドと類似の構造を持ち、抗炎症効果があります。
- 4) **ベラドンナアルカロイド**：アドレナリンなど

で、副交感神経の働きを抑え、鼻づまりや気道を広げます。漢方の麻黄に含まれる交感神経刺激薬のエフェドリンも同じ目的です。

5) **カフェイン**：コーヒーに入っているお馴染みの覚醒作用のある物質です。1)の眠気に対抗するためです。使いすぎは心臓の負担になります。

6) **咳止め**：リン酸コデインやノスカピン他、漢方系のキキョウやオウヒを含む物もあります。

こじれたり長引かなければ、これらの組み合わせで回復できる場合もあります。