



# 加地薬局かわら版

2014年12月



## 風邪やインフルエンザはどうしてひくの？

 風邪をひく原因の90%は、ウイルスによる感染です。ウイルス以外に細菌や病原性微生物などによる感染が原因の場合もあります。

 **インフルエンザ**は、A型、B型といったウイルスが特定されており、その感染によって起こります。インフルエンザウイルスは毎年少しずつ形を変えているので、完璧に予防することはできません。

## 風邪とインフルエンザのおもな症状

 風邪は医学的には「風邪症候群」と呼ばれ、病原菌の侵入によって気道が炎症することで起こる様々な症状のことです。病原菌の種類が違っていてもその症状は共通していて、くしゃみ、鼻水、のどの痛み、発熱等が現れます。

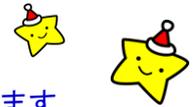
 **インフルエンザ**は非常に感染力が強く、まず高熱が出るのが特徴でそれに伴って関節痛や倦怠感が起こり、ウイルスが腸に入って増殖すると下痢等の消化器症状を起こします。

## 風邪とインフルエンザはどう治療するの？

 風邪の薬による治療は、**風邪の諸症状に有効な薬で症状を抑える対処療法になります。**

それと同時に十分な安静、栄養、睡眠を取って免疫力を高めることが必要で、自己免疫力で体内のウイルスを撃退して完治させます。

 **インフルエンザ**ウイルスの場合は、感染すると3～4時間で、細胞内で増殖が始まります。免疫力で抑えきれないと2～4日後に大増殖し、体内は免疫力をたかめる為に38℃以上の高熱を出します。その後、体力があれば免疫力で治りますが、治るのに約1週間程度かかるので、体力のない子供や高齢者は重症化するケースもあります。そうならない為に、**熱が上がりが始めたらずきに病院へ行くことが大切です。**



## ◆ 毎日できる予防法！

1. **手を洗う**：普段いろいろなものに触れる機会の多い手を清潔にしておくことは、感染症を防ぐ基本。石鹸がない時は、手を隅々までこすり合わせて丁寧に洗いましょう。
2. **マスク**：病原体の侵入を防ぐバリアの役割だけでなく、感染した人から病原体が飛び出ることを防ぎます。**マスクは他の人にやさしい感染予防のマナーです。**
3. **うがい**：うがいには、病原体を直接洗い流す、また病原体の力を弱くする効果よりも、口の中を清潔にし、のどの潤いを保つ効果が考えられます。



## 健康3原則

- ① バランスの良い食事を心掛けましょう  
きちんとした食事は、体を健康に保つ基本です。できるだけ、1日3回規則正しくとりましょう。
- ② 生活リズムを整え十分な睡眠をとりましょう  
適度に体を動かし、お腹を空かせて食事をし、夜はぐっすり眠ることが理想的な生活リズムです。
- ③ 定期的に健康診断を受けましょう  
慢性の病気は早期に発見し、きちんとコントロールしておけば、抵抗力・免疫力がついてきます。

(参考文献：くすりの作用と効く仕組み事典、永岡書店)

