

健康の ススメ

今回のドクター

医学博士
古嶋 博司



テーマ

これからの季節、 風邪に気をつけましょう！

今年も寒い冬がやってきました。冬といえば風邪引きが多くなる季節です。今日は、風邪についてお話しします。喉が痛む、鼻水・くしゃみ、咳が止まらない、これらは風邪症状の御三家です。この3つの症状が出たら、ウイルスが原因の風邪症候群の可能性が高いといえます。風邪症候群は一般に抗生剤は効果がありません。症状を緩和するお薬を飲むくらいで、あとは自分の力で治すしかないので。風邪の引き始めに悪寒（ふるえ）や手足が冷たくなることを経験される方も多いと思います。これは、ウイルスが身体に侵入した際、ウイルスと戦うために、熱を身体を中心に集め臨戦体制を取っているのです（ウイルスは熱に弱いのです）。戦いの前に武者震いが来るのとなんだか似ています。高熱が出ると身体も痛くなり解熱剤を使いますが、安易に解熱剤を使うことは却ってウイルスを喜ばせることになりかねません。バランスを持ってお薬を使用することが大事です。

ウイルスに抗生剤が効かないといいましたが、あの怖いインフルエンザは例外で、効果的な薬がありますのでなるべく早く内服することが大事です。インフルエンザは風邪と良く似た症状ですが、症状は急激に悪くなり、発熱も高熱になります。流行時には気をつけましょう。予防は単純ですが、マスク着用、手洗いの徹底、規則正しい生活と栄養のある食事が重要です。自分の免疫力を高めましょう。

最後に、風邪だと思っけていても、中には風邪と違う病気も混ざっている可能性があります。症状が長引いたり、何か変だと思ったら必ずかかりつけ医に相談しましょう。

内科・循環器内科
ふるしまクリニック



診療科目／内科・循環器内科
診療時間／月・火・木・金曜日 9:00～12:30、15:00～18:00
水・土曜日 9:00～12:30
休診日／日曜、祝日
所在地／中央区姥ヶ山5-6-20
電話／025-257-7070

ふるしまクリニック

検索