

# グレースホームケア クリニック 医科新聞4月号

医療法人社団 慶実会  
グレースホームケアクリニック 多摩分院

〒188-0011  
東京都西東京市田無町5-9-1  
Tel 042-452-3526  
Fax 042-452-3525



## 季節の変わり目には注意です！

春は変化の季節です。新生活をスタートで毎日楽しく過ごしている方もたくさんいらっしゃるかと思います。季節の変わり目は、気温の変化もあり、体調を崩しやすく風邪をひきやすくなります。今回は「風邪」についてご紹介します。

### 症状の改善・治療（内服・手術療法）方法

#### ◆ 症状

風邪は正式には「風邪症候群」といいます。上気道（鼻やのど）の急性の炎症により症状がでます。自覚症状としては、鼻症状（鼻水、鼻づまり）、咽頭症状（咽頭痛）があり、発熱、頭痛、全身倦怠感があります。せき、たんが出ることもあります。

#### ◆ 対象者

あらゆる年齢層に発症します。健常な人の大半がかかる、ごく普通の疾患です。

#### ◆ 原因

風邪症候群の原因微生物は、80～90%がウイルスといわれています。主な原因ウイルスとしては、ライノウイルス、コロナウイルス（※）が多く、RSウイルス、パラインフルエンザウイルス、アデノウイルスなどが続きます。ウイルス以外では、一般細菌、肺炎マイコプラズマ肺炎クラミドフィラなど特殊な細菌も原因となります。※新型コロナウイルスを除く。新型コロナウイルスは従来の風邪ウイルスとは症状や伝染力が異なる。

#### ◆ 治療

ウイルス性の風邪症候群であれば、安静、水分・栄養補給により自然に治癒するためにウイルスに効果のない抗菌薬は不要です。鼻汁を減らす薬（クラリチンなど）、解熱剤（カロナール、ロキソニン）などの使用など、いわゆる対症療法を行います。初期症状では葛根湯などの漢方薬も効果が期待できます。扁桃に細菌感染を疑わせる分泌物が認められるような場合には、抗菌薬投与が必要になることもあります。

#### ◆ 予防対策

普段からの予防対策が重要です。新型コロナウイルス感染症の予防としても皆さん日常的に実施していることかと思いますが、正しい手洗いと咳エチケットはやはりとても大切です。毎回手洗いで指先や爪の間まで念入りに洗い、手首も洗います。マスクを着用する際は、隙間がないように鼻まで覆います。今一度、正しい手洗い、咳エチケットできているか見直してみてください。

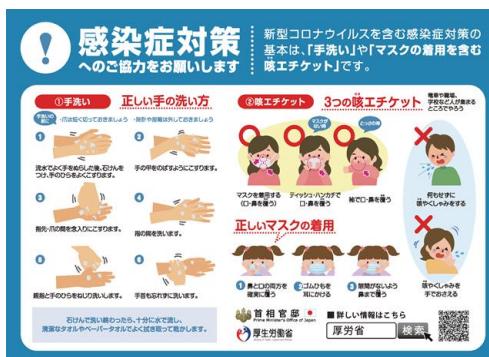
### 風邪をひいてしまったら、、、

風邪をひいたら無理をせず、体を温めて、水分をしっかりとて休んでください。  
風邪の症状の多くは、数日から1週間程度で自然に治ります。

風邪は新型コロナウイルスの症状と非常によく似ています。現在、風邪の症状がある方で受診される方や新型コロナウイルスの症状が疑われる場合には、電話などで事前に医療機関にご相談ください。

### なにより基本的な感染症対策を！

厚生労働省からも、正しい手の洗い方・咳エチケット・正しいマスクの着用が推奨されています。日頃、みなさんが心がけているところかと思いますが、大いに効果的ですので、基本をしっかりと抑えましょう。



監修  
多摩分院院長  
高橋 秀彰

