



風邪って症候群？

風邪とは 80~90%ウイルスが原因の感染症で残りの 10%は細菌、マイコプラズマ、クラミジアなどウイルス以外による感染です。主な影響は鼻に現れ、喉、副鼻腔、咽頭にも影響し主な症状は**発熱・咳・頭痛・倦怠感**です。多くの患者は 7~10 日を要するが一部の患者(他に基礎疾患がある場合など)は肺炎に進行する可能性があります。風邪の原因となるウイルスは 200 種類以上が存在し毎年のように新たな新型のウイルスが出現するため自分がかかったウイルスを特定するのは困難です。現在流行しているコロナウイルスも風邪の一つです。

代表的なウイルスの種類

<ul style="list-style-type: none"> ・ライノウイルス(30~80%) くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどが主症状で年齢を選ばない 	<ul style="list-style-type: none"> ・アデノウイルス 夏に流行、プール熱として知られている
<ul style="list-style-type: none"> ・インフルエンザ(10~15%) 冬に流行、高熱、鼻、のどに症状を起こす 	<ul style="list-style-type: none"> ・コロナウイルス 通例冬に流行し鼻やのどに症状を起こす
<ul style="list-style-type: none"> ・RS ウイルス 冬に流行、乳児に感染することが多い 	<ul style="list-style-type: none"> ・エンテロウイルス 夏に流行、風邪の症状ノほかに下痢を起こす



風邪をひいてしまったら・・・

風邪をひいてしまったら、症状を和らげる薬を上手に使いながら安静にし、水分や栄養補給をして体が自分の力で治るのを助けましょう。通常の風邪であれば多くの場合数日で症状が治ります。

医療機関を受診することをおすすめする場合



- ・39 度を超える発熱
- ・黄色や緑色の鼻汁、たん
- ・長引く咳、たん
- ・インフルエンザが疑われる場合
- ・慢性呼吸器疾患、糖尿病、心疾患を持っている場合

風邪薬＝ウイルスに効くわけではない！！



通常の風邪の治療ではウイルスに直接効く薬は使いません。抗菌薬（抗生物質）も細菌に二次感染しない限り使いません。風邪の治療は体がしっかりとウイルスと戦い自然治癒に向かえるようにサポートすることが重要です。風邪薬はサポート役です。熱、くしゃみ、鼻水、咳などの辛い症状を和らげてウイルスと戦う体を助けます。

風邪を予防するには？

ウイルスに感染しないように衛生面に注意することが最善の予防策です。風邪は人から人へ移るものです。うがい・手洗いを効果的にこまめに行い流行期には人混みを避け、感染ルートを遮断するのが第一です。しかし、空気中のウイルスを完全に遮断することは難しいので、日ごろから風邪をひかない体づくりに努めましょう。



・温度、湿度のコントロール

冬に空気が乾燥すると、体の防御機能が低下し、ウイルスに感染しやすくなる。体が冷えて血液循環が悪くなるとウイルスが侵入しやすくなるので室温、湿度を適度に保ち環境を整えましょう

・十分な栄養と適度な運動

偏食を避け、バランスよく栄養をとることが大切。体の免疫システムに欠かせないビタミンC、エネルギー産生に必要なビタミンB1を食事に取り入れることが効果的です。適度な運動で体力をつけ免疫力を高めることも大切です。

・薄着の習慣をつくる

厚着の習慣は体温調節の能力を低下させ、抵抗力を弱めてしまうので薄着にすることで気温の変化に皮膚や粘膜が順応できるように鍛えましょう！

呼吸に注意！鼻は空気清浄機（黒川）



身体や口の健康のために鼻呼吸はとても重要です。

人間は、進化の過程で食道と気道がつながり口呼吸もできるようになりました。

しかし、口呼吸ではなく鼻呼吸が正しい呼吸法なのです。

鼻の仕事って何だろう？

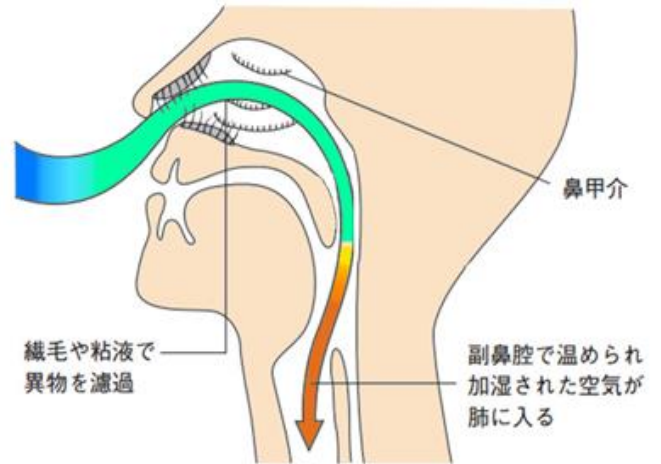
湿度を上げる

鼻水の分泌は1日に約1000mlに達し

そのうち7割は鼻を通る空気を加湿するのに利用されます。

そして体内に入る空気の湿度は90%以上に高められ

乾燥しにくいように身体を保護しているのです。



空気をきれいにする働き

まずは鼻毛で埃など比較的大きな異物の侵入を防御。さらに

鼻粘膜に生えている微細な線毛と粘液層が細菌やウイルスなどを捕獲し、体内に侵入するのを防ぎます。

風邪やインフルエンザは、病原体が細胞内や粘膜で増殖することで発症しますので鼻から入った空気は

口から入る空気より感染するリスクがかなり低くなるのです。

空気が温められる

鼻から呼吸することで空気が温められます。その温度は35～37度になります。

口呼吸ですとそれほど温められることはなく、鼻呼吸に比べると肺にかかる負担が大きくなります。

鼻は加湿器、空気清浄機、エアコンの3台合わせた機能で活躍するので

口呼吸のデメリット

- ・風邪をひきやすくなる（ウイルス感染しやすくなる）
- ・むし歯、歯周病、口臭の原因になる（口が乾燥するため）
- ・酸素の摂取量が落ちる（鼻呼吸に比べて少ない）
- ・顔の筋肉がバランスが崩れる（歯並びに影響）
- ・睡眠時無呼吸症候群の引き金になる（口を開けて寝ていると舌が後方に落ち込み気道をふさぐ）

口呼吸のなおし方

- ・副鼻腔炎や鼻炎を治療する
- ・口の周りの筋肉の筋トレをする



口が乾きやすい、気が付くと口が開いている、

いびきがひどいという人は無意識のうちに口呼吸になっているかもしれません。

最初は慣れなくて苦しいかもしれませんが意識して口を閉じて鼻呼吸をしてみてください。

だんだん体が鼻呼吸のリズムを覚えてくれます。まずは意識することからはじめましょう！