

# Q1 かぜをひくと体はどうなるの？

**A** 上気道の粘膜が炎症を起こし熱などが出ます

通常かぜは、ウイルスが鼻や口から体内に入ることと感染します。体内に入ったウイルスは、鼻やのどの粘膜に付着して増殖します。するとそのウイルスに対抗するために体は様々な防御反応を起こします。

まず侵入したウイルスを排除するために、くしゃみや鼻水が現れます。またウイルスの増殖を抑えるため、粘膜が炎症（腫れ）を起こし、のどの痛みや発熱などのかぜの症状が現れます。

ウイルスの種類や量、その人の免疫力などにより症状や程度のかぜは1週間程度で回復するとされています。

## 手洗い・うがいが基本 かぜ対策

かぜの症状は、ウイルスを排除する体の防御反応です。通常は1週間程度で回復しますが、悪化すると気管支炎などの合併症を起こすことも。うがい、手洗い、マスクの着用などを習慣化し、予防しましょう。

### かぜの症状は体の防御反応

#### くしゃみ・鼻水・鼻づまり

侵入したウイルスを排除するための防御反応。鼻の粘膜が刺激されてくしゃみ、鼻水が現れる。ウイルスと闘うために粘膜に炎症が起こると鼻がつまる。

#### 発熱・頭痛

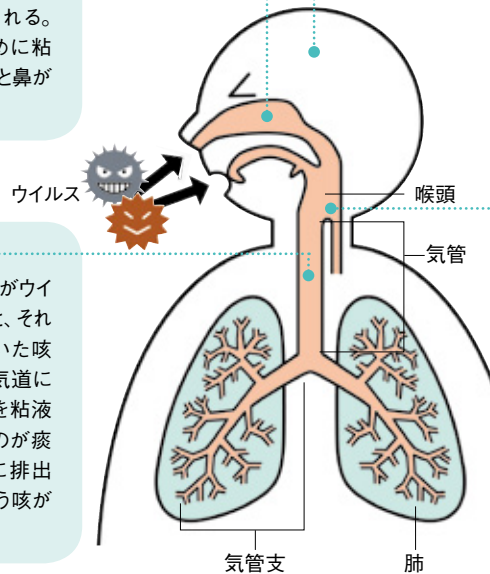
ウイルスとの闘いが激しくなっている証拠。体内に炎症があることが脳に伝わり、発熱や頭痛が起こる。体温を上げることで、ウイルスの増殖を抑えると共に、ウイルスを攻撃する白血球の働きを高める。

#### 咳・痰

のどや気管の粘膜がウイルスに刺激されると、それを排除しようと乾いた咳が出る。さらに下気道に侵入したウイルスを粘液でからめ取ったものが痰となり、これを外に排出するために痰を伴う咳が出る。

#### のどの腫れ・痛み

ウイルスの増殖を抑えるための防御反応。血液中の白血球が集まり、毛細血管から血液成分が染み出ることなどで腫れる。すると周囲の神経が刺激され、痛みが生じる。



宮下修行先生  
川崎医科大学 総合内科准教授

みやした・なおゆき 1989年川崎医科大学卒業、95年同大学院医学研究科修了。米国ワシントン大学病原微生物学教室研究員、川崎医科大学呼吸器内科講師などを経て、11年より現職。日本内科学会認定内科医、総合内科専門医、日本感染症学会感染症専門医・指導医など。

## Q3 かぜを予防するには？

● **手洗いをする**……かぜ予防には最も有効な方法。石けんを流す水で洗うことで、手についたウイルスを洗い落とせる。外出先から戻ったら、口内に付着したウイルスや汚れを洗い流す。外出先では殺菌・消毒効果があるうがい薬やドロップ、トローチを使うのも一案。

● **うがいをする**……外出先から戻ったら、口内に付着したウイルスや汚れを洗い流す。外出先では殺菌・消毒効果があるうがい薬やドロップ、トローチを使うのも一案。

● **かぜの流行時には、人混みを避ける**……ウイルスとの接触機

### かぜの予防法

▼手洗いをする



▼人混みを避ける



▼湿度を保つ



▼うがいをする



▼マスクをする



▼十分な睡眠をとる



● **マスクをする**……かぜの流行時に止むを得ず人混みに出る場合はマスクをつけて、ウイルスが体内に侵入するのを防ぐ。吐く息の水分がこもり、鼻やどの粘膜を保湿する効果もある。

● **湿度を保つ**……加湿器などを利用して、室内の湿度を保つことで、ウイルスが活発化しない環境をつくる。

● **十分な睡眠をとる**……また十分な睡眠をとることで疲労を回復し、体の免疫力を保つことが大切です。

## A 手洗い、うがいなどの習慣が有効です

かぜを予防するポインツは、ウイルスを体内に侵入させないこと。そのためには、次のような対策が挙げられます。

● **手洗いをする**……かぜ予防には最も有効な方法。石けんを流す水で洗うことで、手についたウイルスを洗い落とせる。外出先から戻ったら手洗いを習慣をつけることが大切。

● **うがいをする**……外出先から戻ったら、口内に付着したウイルスや汚れを洗い流す。外出先では殺菌・消毒効果があるうがい薬やドロップ、トローチを使うのも一案。

● **かぜの流行時には、人混みを避ける**……ウイルスとの接触機

## Q2 かぜが悪化するとどうなるの？

### 主な合併症

気管支炎	ウイルスや細菌によって気管支に炎症が広がる。かぜの症状が治まる頃に乾いた咳が始める。症状が進行すると、発熱、激しい咳が数日間続き、黄色から黄緑色の膿のような痰、胸の痛みが現れる。
肺炎	細菌感染によって肺に炎症が広がる。発熱、膿のような痰、胸の痛み、全身の倦怠感などが現れ、進行すると息苦しくなって呼吸困難になることもある。高齢者、子どもに多い。
中耳炎	くしゃみや咳などによって鼻水が多くなると、耳管を通してウイルスや細菌が耳に入り、中耳で炎症が起こる。耳がつまった感じや痛み、発熱を伴う。子どもに多い。
副鼻腔炎	ウイルス感染によって副鼻腔の粘膜に炎症が起こる。膿性の悪臭を伴う鼻水が出ることもある。子どもに多い。

## A 気管支炎などの合併症を起こすことがあります

「かぜは万病のもと」といわれるのは、症状を悪化させてしまうと、思わぬ合併症を起こすケースがあるためです。

合併症の多くは、かぜのウイルスによって傷ついた粘膜に新たなウイルスや細菌などが取りつき、抵抗力が落ちた細胞に感染する二次感染によって引き起こされます。

主な合併症には、気管支炎や肺炎、中耳炎、副鼻腔炎などがあります。特に肺炎は、高齢者と子どもに目立ちます。

次のような症状が見られた場合は、二次感染による合併症を疑い、すぐに医療機関を受診してください。

- 高熱が続く。
  - 咳が激しくなってきた。
  - 黄色から黄緑色の膿のような痰が出る。
  - 食欲がなく食事が摂れない。
  - 意識がはつきりしない。
- 合併症を招かないためにも、ただのかぜと軽く考えて放置しないことが重要です。無理をせず安静に過ごすなどして、症状を長引かせないように気をつけましょう。