



疾病予防と治療（風邪）

国際ロータリー第2510地区 ポリオプラス委員会

委員 伊藤 利道
(札幌南RC)

11月の月間テーマは「疾病予防と治療」ですが、ここでは新型コロナウイルス感染症にも関係のある「風邪（かぜ）」について解説します。

I. 風邪の原因

風邪（かぜ）は、正式には「風邪症候群」といって、上気道（鼻やのど）の急性炎症の総称です。ウイルスが粘膜から感染して炎症を起こすため、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳、たん、発熱といった症状が起こります。

原因微生物の約90%はウイルスが占めており、残りの約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。

風邪（かぜ）ウイルスの数は200種類以上といわれており、同じウイルスでもいくつもの型があり、それが年々変異します。このため、一度感染したウイルスに対抗する免疫ができたとしても、次々に新しいウイルスに感染するため、繰り返し風邪（かぜ）をひいてしまいます。

なお、新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスは風邪（かぜ）を起こすウイルスとは異なり、症状の重さも異なるので、別の病気だと考えておいた方がよいでしょう。

II. 風邪の予防

1. 風邪（かぜ）は人から人へうつるものです。風邪（かぜ）を予防するには、流行期には人混みを避け、衛生面に気を配って感染ルートを遮断するのが第一です。

感染者が咳やくしゃみをするとうイルスを含んだ唾液や鼻水が飛沫となって飛び散るので、風邪（かぜ）をひいている人に近づかないようにしましょう。

電車のつり革や室内の家具などに付着したものを触った手を介して感染することも多いため、手洗いも大切です。

うがいはホコリや細菌を洗い流してのどや口腔内の粘膜にウイルスが付着するのを防いでくれます。

2. 風邪をひかない体づくり

空気中のウイルスを完全に遮断するのは難しいことです。日ごろから、風邪（かぜ）をひかない体づくりに努めましょう。

①温度・湿度コントロール

冬に空気が乾燥すると、鼻やのどの粘膜が乾燥して体の防御機能が低下し、ウイルスに感染しやすくなります。また、夏場の冷房や冬の寒さなどで体が冷えると、血液循環が悪くなり繊毛運動が弱って、ウイルスが侵入しやすくなります。室内の温度や湿度を適度に保って、感染しにくい環境を整えましょう。

②十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です。風邪（かぜ）の予防効果を高めるためには、ビタミンCやビタミンB群を多くとることがポイントです。アミノ酸の豊富な動物性たんぱく質を食事に取り入れるのも効果的です。

ウォーキングや水泳、ヨガなどの適度な運動で風邪（かぜ）に負けない体力をつけ、免疫力を高めることも大切です。

③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います。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鍛えましょう。

おわりに

風邪は数日で自然に治癒することが普通です。症状が1週間以上続く場合は医療機関で検査を受けた方が良いでしょう。