



## 所長の部屋



### 今さら聞けない病気の常識 : カゼ

京都府南丹保健所長 時田 和彦

風邪(感冒)の主な症状は、発熱などの全身症状と、局所症状として①鼻汁・鼻閉、②咽頭痛、③咳・痰などがあります。風邪の8割以上はウイルス性、残りは細菌性等と言われており、特に①から③の症状が同時に出現する場合は、多くがウイルス性です。

対応としては、安静にして睡眠や栄養をとる、周囲の人に風邪を感染させないなどが重要です。かぜ薬を服用しても良いのですが、ウイルス性では症状を多少改善する程度で、風邪を早く治す効果は期待できません(インフルエンザを除く)。細菌性と違い、ウイルス性では抗生剤は無効で、細菌との混合感染でない限り抗生剤は不要です。ウイルス性と診断されても、その後次第に症状が進行する場合、一度改善後に再度悪化する場合、咳がひどく百日咳などが疑われる場合は、医療機関を受診し、必要に応じて抗生剤を服用します。

風邪の一種にインフルエンザがあります。毎年12月から3月頃まで全国的に流行し、多くの日本人が医療機関を受診しています。しかし欧米では、基礎疾患のない若い人はあまり受診しないようです。世界のタミフルの約75%は日本で消費されているとのことで、日本は過剰医療と批判されています。

風邪の予防には、人混みを避ける、外出後などに手洗いをする、部屋の湿度を保つ、咳が出る際には咳エチケットを守る、などが大切です。薬に頼らない予防や対策を心掛けましょう。