

健康ニュース

『木枯らしの季節。かぜのひき始めは 体を温めてゆっくりと』

皆さんはちょっとやさっとかぜをひいたぐらいでは仕事を休むわけにはいかないと思いませんか？ 「なんだか微熱があるようだ」とか「体がだるくて動くのがつらい」などというときにも、こういう気持ちで無理して出社した経験をもつ方も多いのではないのでしょうか。

しかし、「かぜは万病のもと」ともいわれるように、「かぜをひいたかな？」と感じたら無理をせず、ひき始めのうちにきっちり対処することが実はとても大事なのです。

安静にしていれば、数日で回復

かぜは、鼻やのどに起こる急性の炎症のことで、正確には「かぜ症候群」と呼ばれます。何百種類もあるウイルスのいずれかに感染することにより引き起こされ、その症状は、のどの痛み、鼻水、鼻づまり、せき、たん、くしゃみ、悪寒、微熱、頭痛など、さまざまです。インフルエンザとは異なり感染力はあまり強くなく、重症化することもほとんどありません。通常のかぜであれば、「かぜかな？」と思っただけでただちに安静にしていれば、数日で回復します。

しかし、無理をしてこじらせてしまうと、気管支炎、扁桃炎、副鼻腔炎、中耳炎、肺炎などや、まれに合併症を引き起こしたりすることがあります。また、かぜではなくインフルエンザの可能性も考えられますから、症状を見極めて適切に対処することが必要です。

●無理せず、安静に

悪寒がしたり、微熱があったりなどのかぜのひき始めの症状が出たら、できるだけ早めに帰宅して、早めに寝ましょう。私たちの体に備わっている「免疫」という働きの全勢力をかぜのウイルス撃退に向けるためには、静かに横になって体を休めてあげるのが最も効果的です。

●食事は栄養豊富で、消化のよいものを

かぜをひくと食欲が落ちてしまいがちですが、何も食べないと体力が低下してしまいます。栄養価が高く消化のよい卵や鳥のささみ、豆腐、白身魚などを、少量でもかまいませんからできるだけとるようにしましょう。また、かぜをひいているときはビタミン類の消費が大きくなるため、ビタミンBやビタミンCを意識して多めにとるとよいでしょう。ひき始めには、体を温めるために温かい飲み物や食べ物がおすすめです。

●保温もしっかり

発熱により寒気がする場合は布団や毛布を多めにかけるなど十分に温めましょう。逆に、熱が上がって体が熱く感じている場合は、布団や毛布、洋服を薄めにして、熱を逃がすようにしましょう。汗をかいたらこまめに下着を着替えましょう。

●脱水防止に水分補給

熱があるときは汗などで水分が多く失われてしまいます。麦茶やほうじ茶、スープなどで水分を十分に補給しましょう。吸収の早いスポーツドリンクなどもおすすめです。

こんなときは早めの受診を

安静にして数日経ってもいっこうに回復せず、症状がかえって悪化してつらくなっていくようであれば

ば、ほかの病気も考えられますので、医療機関を受診しましょう。

また、急に 38℃以上の高熱が出たり、筋肉痛、関節痛などがある場合は、インフルエンザの可能性があるので、早めに医療機関を受診してください。

かぜ薬は症状を和らげるだけ

薬局などで処方せんなしで買うことのできる「かぜ薬（総合感冒薬）」は、せき、鼻水、のどの痛み、頭痛、発熱などのかぜの諸症状を緩和する働きがありますが、かぜ自体を治す薬ではありません。かぜ自体を治すのはあくまでも体に備わっている調整機能と免疫力。ですから、かぜをひいたときに最も効き目のある薬は、実は「十分な栄養と休養、そして保温」なのです。

やむを得ず症状を緩和したい場合はその症状に合わせて、たとえば症状が頭痛だけのときは頭痛薬を服用し、必要のない成分が含まれている総合感冒薬は服用しないようにしましょう。

また、どんなに症状がつかなくても、同時に別の種類のかぜ薬や頭痛薬などを併用して飲むのは絶対にやめましょう。強く効きすぎるなどの副作用が出る可能性があります。

体を温める簡単あったか飲み物もお勧めです

●しょうがハチミツ湯

しょうがは頭痛、せき、鼻づまり、冷えに効果があるといわれています。

【作り方】

カップに、すりおろしたしょうが（1片分くらい）、ハチミツ大さじ1杯を入れ、カップ1杯分の熱湯を注ぎかき混ぜれば出来上がりです。

●くず湯

くずのなかでも、地下30cmより深い部分がかぜに効果があるといわれ、これをくず根といいます。このくず根を使ったくず湯は発汗、解熱作用があります。

【作り方】

カップにくず粉と砂糖を入れて混ぜ合わせ、そこに熱湯を注ぎいれてダメにならないように素早くかき混ぜて、とろみがついたら出来上がりです。最後にしょうがを加えるとより体が温まります。



「病は気から」という有名なことわざがありますが、実際、精神的に大きなダメージを負っているときというのは免疫力も低下してしまい、病気のリスクが高まるようです。もちろん、精神力でかぜを予防できるわけではありませんが、日ごろから、十分な栄養と休養をとり、精神的にも肉体的にも疲れをためないようにしましょう。

また、かぜが流行しているときは、こまめなうがいと手洗い、マスクの使用、人込みを避ける、室内の温度、湿度に気を配るなどで、かぜやインフルエンザを予防する心がけも大切です。

どうぞ、この冬を「かぜ知らず」の体と心でお過ごしください。