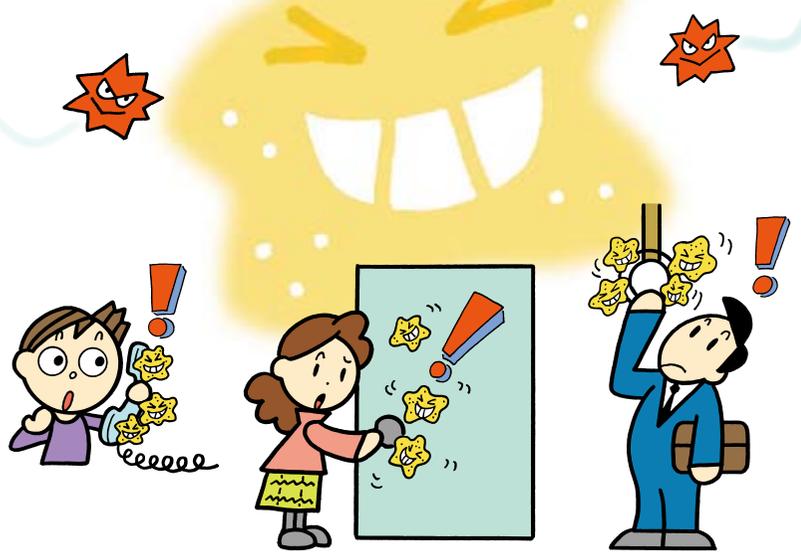


# 風邪って何？

一年に何回もかかる方がいるほど身近な病である風邪。ところがその実態はあまり知られていないように思います。風邪のこと、風邪薬のことについて学んでみましょう。



外から帰ってきたら、まずはうがい、手洗い！

医学的には「風邪」という病名はありません。上気道(鼻からのどまでの空気の通り道)の炎症によって引き起こされるさまざまな疾患の総称を「風邪症候群」と呼びます。くしゃみ・鼻水・鼻づまり・のどの痛み・咳・たんなどに加え、発熱・頭痛・全身倦怠感・食欲不振などにみられる全身症状の総称として使われる言葉なのです。

## 風邪薬とは？

風邪の90%はウイルスが原因で起きます。原因になる病原ウイルスの数は細かくみると230以上もあるといわれます。鼻風邪を引き起こすことのあるライノウイルスやコロナウイルス、また風邪とは異なる分類になりますが、高熱を引き起こすインフルエンザウイルスなどさまざまな種類があります。

ウイルスには高温多湿の環境を好むものもあれば、低温や乾燥した環境を好むものもあります。例えばインフルエンザを引き起こすインフルエンザウイルスは、低温、低温を好むので皆さんもご存知のように冬に流行します。

風邪薬はあくまで風邪の諸症状(くしゃみ・鼻水・鼻づまり・咳・発熱・頭痛など)を緩和することを目的とした対症療法として用いら

れるもので、ウイルスそのものを直接抑える薬ではありません。あくまで風邪による症状を緩和するだけで、風邪の原因となるウイルスを退治するのは人の持つ免疫力なのです。発熱は体に入り込んだウイルスの増殖を抑えようとして起こるもの、たんや鼻水はウイルスを体の外に出そうとするものです。

## 感染ルート

ウイルス感染するルートは大きく分けて三つあります。

**接触感染** 握手、ウイルスが付着したドアノブや手すり、電車の手すりなど物体に直接触れることによって感染すること。

**飛沫感染** ウイルスや細菌がくしゃみや咳により拡散して感染すること。

**空気感染** 空気中にただよっているウイルスを吸入することで感染し、もつとも感染範囲が広くなります。

ウイルスはこの3つの感染ルートで、鼻や口、のどの粘膜から侵入し、短期間で感染・増殖します。鼻風邪を引き起こすウイルスは接触感染、インフルエンザウイルスの場合は飛沫感染や空気感染によることが多いです。

## 予防

**うがいや水分摂取！** 京都大学保健管理センターの調査では、水でうがいをした場合、うがいをしない場合に比べて40%も風邪の発症が抑えられたというデータがあります。うがいをすることが風邪に関して非常に効果的だということは、実験でも裏づけられています。

また、水分をとるにより、うがいでは届かない上気道の奥を潤し、ウイルスの増殖を抑えることができます。特に、のどは睡眠中に乾燥しているので、朝起きた後は積極的に水分を摂取することが効果的です。

**手を洗う！** 風邪をひいている人が無意識に鼻を触るとウイルスが手に付着します。その手でつかんだ

もの(例えば机、電話、ボールペンなど)にもウイルスが付着します。付着後の生存期間は数時間から数日で、その間に周囲の人がそれをつかむと手にウイルスが付着し、その手で鼻や目に触ると粘膜からウイルスが感染します。そして、4〜5日で発病します。したがって、せっけんを手を洗うことは、一般で考えられている以上に非常に効果的です。

「外から帰ってきたら、まずはうがい、手洗い」といったことは昔からよく言われていることですが、実験からもその効果は証明されています。最も簡単に、そして効果的にできる予防策です。

**予防注射** インフルエンザに対しては予防注射が最も効果的な予防策です。インフルエンザワクチンは接種し

てから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります。早い時期に接種するとより効果的でしょう。

**加湿** インフルエンザウイルスは非常に湿度に弱く、加湿器などで部屋の湿度をあげることも効果的です。

**市販の風邪薬** 市販の風邪薬は、発熱・咳・鼻水などの症状に対応できるように複数の成分が配合されています。商品によって配合されている成分に特徴があるので、症状に合った薬を選択することが大切です。

ほかに薬を飲んでいる方は飲み合わせに注意する必要があります。また、緑内障や排尿困難症などやアレルギーをもっている方には適さない薬もありますので、かかりつけ薬局の薬剤師に確認しましょう。

これらの薬は先ほども述べたよ

うに風邪の根本を治すものではなく、あくまでそれぞれの症状を緩和する対症療法であること忘れてはいけません。また、冬に38℃以上の突

然の発熱、筋肉痛や関節痛、強い倦怠感があるときは風邪ではなくインフルエンザの可能性があります。すぐに受診して検査してもらってください。

**最後に** 冬は最も風邪のはやりやすい季節。寒さによって病原体などを外に押し出す機能が弱まり、また粘膜の乾燥がウイルスの侵入、増殖を引き起こしやすくなります。栄養のある食事をとり、暖かくしてきちんと睡眠をとりながら、あと少しの厳しい冬を乗り切りましょう。(角館薬局 長谷川望)

## 基準薬局リスト

### 秋田市

生々堂薬局	☎018-832-4290	☎832-4293
中央薬局	☎018-833-8344	☎837-6234
調剤薬局ほっと	☎018-857-3214	☎857-3218
丁酉会薬局	☎018-835-8788	☎835-8863
ドラッグますや	☎018-846-2877	☎846-2851
長尾薬局	☎018-847-1218	☎846-6583
中通薬局	☎018-835-8002	☎835-8002
那須薬局	☎018-839-8008	☎839-8013
那波薬局	☎018-862-3219	☎862-3339
那波薬局八橋店	☎018-863-1521	☎863-2788
仁井田薬局	☎018-839-5491	☎839-5635
西岡メディカル薬局秋田店	☎018-880-5775	☎880-5771
登町薬局	☎018-837-2020	☎837-4808
ぱーる薬局	☎018-845-8300	☎845-8301
半田薬局	☎018-857-1453	☎847-2349
半田薬局自衛隊前店	☎018-857-1453	☎847-2349
広小路薬局	☎018-832-4591	☎832-6575
平和薬局	☎018-864-0044	☎864-0059
ほどの薬局	☎018-865-2535	☎865-2535
ポブラ薬局	☎018-835-1535	☎835-1881
外屋薬局	☎018-845-4181	☎845-4182
外屋薬局ひがし店	☎018-880-5210	☎880-5213
豆の木調剤薬局	☎018-846-8323	☎857-2393
みその薬局	☎018-896-4411	☎896-4412
緑ヶ丘薬局	☎018-845-3453	☎845-3453
みどりさわやか薬局	☎018-866-7571	☎866-4255
南薬局	☎018-834-5372	☎834-8396
みゆき調剤薬局	☎018-892-6789	☎892-6781
メイプル薬局	☎018-868-5005	☎868-6222
本山町薬局	☎018-880-2225	☎880-2226
薬局エール港北店	☎018-857-1090	☎857-1057
薬局エール自衛隊通店	☎018-847-3991	☎880-1252
薬局エール大病院前店	☎018-884-7311	☎884-7312
矢野薬局	☎018-863-5005	☎863-5981
山田相談薬局	☎018-863-0063	☎865-3288
やよい薬局	☎018-864-8334	☎864-5949
雄和薬局	☎018-886-5027	☎886-5072



基準薬局の看板

処方せん公文書の有効期限は処方日を含めて4日間です。

### 秋田県薬剤師会

秋田市千秋久保町6-6 TEL.018-833-2334  
E-mail info@akiyaku.or.jp  
http://www.akiyaku.or.jp