広島大学マスターズ

学びの窓

<13>

風邪とその対策

マスク、うがい、エッグノッグで予防を

角谷 哲司
（医師）

寒さが募り風邪の季節となりました。風邪は次の4種に大別され、そのおのおので対処法が異なります。

①寒さによる風邪

冬、冷たい風にさらされると鼻の粘膜に亀裂が生じ、鼻水が止めどなく出るようになります。

体温を上げることが第一で、マスクをして温かく湿った空気を吸う、カイロを背の上部に貼る、ショウガ湯や葛根湯を飲む、エッグノッグ（生卵1個と牛乳一合に砂糖または蜂蜜少々を混ぜて温めたもの。黄身はビタミンとミネラルの、白身はタンパク質の塊。牛乳は子牛が育つビタミンとミネラル類が豊富）を飲む。

②アレルギーによる風邪

アレルギーを起こす花粉、あるいは多量のほこりを吸うと、鼻粘膜にアレルギー反応が起こり、鼻水が止めどなく出てきます。

抗アレルギー薬…市販の風邪薬が有効。さらに、鼻うがい…0・9％食塩微温湯（コップ一杯の微温湯に小さじ一杯の食塩を加える）を鼻から吸い込み、鼻から出し アレルギーの元を洗い流す。加えて、鼻粘膜の修復のためマスクをし、エッグノッグを飲む。

③ウイルス感染による風邪

インフルエンザがその代表。せき、高熱、時にけいれん、脳症、肺炎を起こします。

予防には手洗い、うがい、ワクチン接種が有用。しかし、ワクチンは接種後10日余り経過しないと効果は出ません。ワクチン株と流行株が一致しないと無効です。

熱で引き付けを起こしやすい人は抗インフルエンザ薬の予防的服用を。高齢者は肺炎予防に肺炎球菌ワクチンの接種を受けておく。

治療には内服、吸入、注射、解熱剤、経口補液などがあります。主治医に受診を。

④細菌感染による風邪

風邪は最終的に細菌感染となり黄色あるいは黄緑色の鼻汁が出ます。

マスク、うがい、エッグノッグを。抗菌剤が唯一の有効薬で、主治医に受診を。

平生からバランスの取れた食事で免疫力増強を。風邪かと思ったらマスク、背中へカイロ、鼻うがい、ショウガ湯、葛根湯、エッグノッグを飲む。それでも改善されないときは速やかに主治医に受診してください。

広島大学マスターズは、広島大学を退職した教職員で組織しています。市民を対象にした講座も行っています。
【問い合わせ】
kazuwp@hiroshima-u.ac.jp（渡部）