



「たかが風邪」と侮らないで！ 風邪をよく知り、元気に冬を乗り切る

誰もが一度はかかったことがある風邪ですが、実は、「風邪」という病名はありません。医学的には、鼻や喉の症状が表れてから2〜4日前後をピークとして、1〜2週間で自然治癒していくウイルス性急性気道感染症のことを「普通感冒」、いわゆる「風邪症候群」として扱います。

風邪症状とされているのは、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの鼻症状、喉のイガイガ、痛みなどの喉症状、咳や痰などの気管症状の3症状です。同じタイミングで発熱することもあります。発熱しているかどうかに関係なく、この3症状が同時に、同程度存在していることを風邪症状と呼びます。

本当に「風邪」なら時間がたてば自然に治るのですが、急に悪化したり、一度良くなったのにまた悪化しているような場合は別の感染症を合併している可能性があり、注意が必要です。だからこそ「たかが風邪」などと思わず、きちんと対処したいのです。

インフルエンザとの違いは？



インフルエンザは、鼻や喉の症状が中心の風邪とは違って、高熱、筋肉痛、関節痛などの全身症状が比較的強く、咳が早期に出るという特徴がある感染症です。加えて、肺炎、2次性細菌性肺炎、脳炎／脳症などといった合併症のリスクがあり、心臓や呼吸器などに基礎疾患があるハイリスク患者さんには抗インフルエンザ薬を処方して治療します。

しかし、風邪と見分けることが難しいことも多いため、適切なタイミングで迅速に抗原検査キットを使って検査する必要があります。インフルエンザと診断されても、合併症がなければ、風邪と同じように自然治癒します。

風邪の原因は？



風邪は、ウイルスが体内に侵入することで起きる感染症です。風邪症状を引き起こすウイルスは、RSウイルスやライノウイルスなどですが、ほとんどは自然治癒します。

ウイルスが体内に入り込んで感染すると、免疫が反応して自分を守ろうとします。その反応がさまざまな症状として表れます。ウイルスが鼻の奥（上咽頭粘膜）に感染すると、ウイルスを外に出すためにくしゃみを起こし、免疫細胞を大量に含む鼻水を出して攻撃力を高めます。鼻づまり、咳や痰なども、同じように自分を守るための反応として起きる症状です。

風邪はウイルスによる感染症
1〜2週間で自然に治癒します

新型コロナとの違いは？



新型コロナウイルス感染症(COVID-19)のなかでも、現在流行中のオミクロンKP.3は、周囲への感染力が非常に高いとされています。また、COVID-19は、他の風邪ウイルス感染症よりも後遺症(慢性疲労症候群、*ブレインフォグ/認知機能障害、味覚・嗅覚障害など)の発症リスクが高く、糖尿病や突発性難聴などを発症しやすくなるという報告もあります。

COVID-19の場合も、合併症や後遺症が無ければ自然治癒しますが、感染力の高さや合併症・後遺症の重さを考えると、やはり通常の風邪とは違うといわざるをえません。

注意が必要な症状は？



通常の風邪であれば、1〜2週間で症状が治まります。咳が1か月以上続くこともあります(そのような症状を上気道感染後遷延性症状と呼ぶ)、風邪症状として珍しいことではありません。

ところが、ほとんど自然治癒する風邪のウイルスであっても、気管支炎や肺炎を合併していることがあります。たとえば、細菌性咽頭扁桃炎は、鼻炎や咳がなく、喉の痛みが強く、次第に悪化していくのが特徴です。また、咳がなく、呼吸が苦しい場合はぜん息や肺炎の疑いがあります。

*ブレインフォグとは新型コロナウイルス感染症の後遺症のひとつで、頭のなかにモヤがかかったようにぼんやりして物事が思い出せない状態を指した症状です。

風邪をひきにくくするには？



月並みですが、バランスよい食事と質の高い十分な睡眠が基本となります。予防的な効果为目的に風邪薬を飲んでも効果はなく、むしろ危険なことがあるのでやめましょう。

また、不特定多数の人が集まる場所ではウイルスに感染するリスクが高くなります。神経質になりすぎる必要はありませんが、不安が大きいときは人混みに近づかないようにする、人が多いところに行くときは(ウレタンや布ではなく)サージカルマスクを着け、手洗いを徹底することが大切です。

冬は風邪にかかりやすい？



冬は、空気が乾燥するため風邪をひきやすいといわれていましたが、咽頭結膜熱、手足口病、ヘルパンギーナなどのいわゆる夏風邪も流行します。1年中見られるCOVID-19でも、夏と冬の季節性流行が報告されています。

冬に風邪がはやる理由としては、寒くなるので暖房をかけて部屋を閉め切るためだといわれています。一方の夏も冷房で部屋を閉め切ることが多くなります。また、夏休みやお盆、クリスマスやお正月などで人の移動が多いことも、夏と冬に感染拡大が増える原因になっていると思われる。

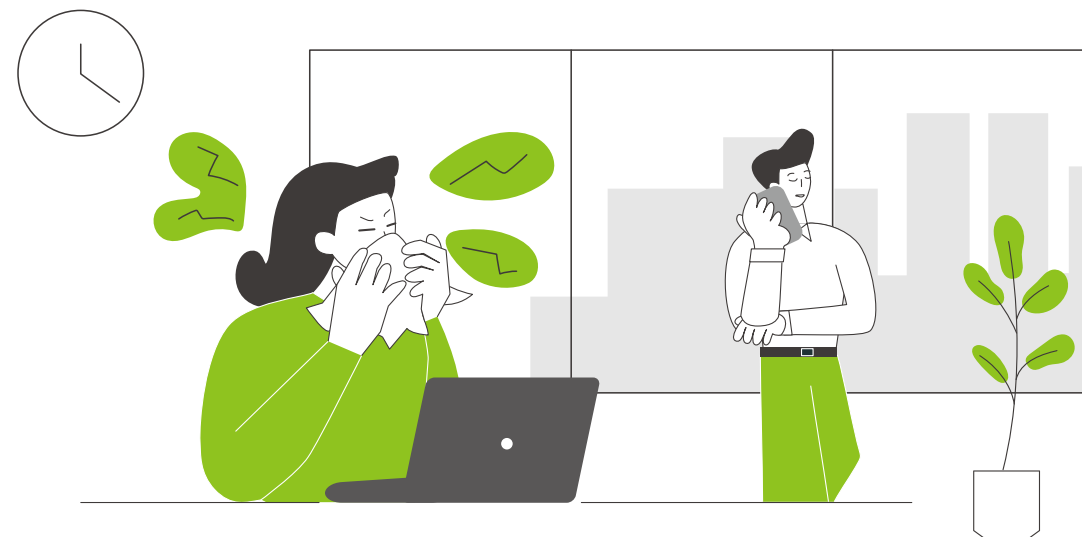
どんな薬を飲めばいい？



いわゆる風邪薬は風邪症状の原因であるウイルスを攻撃することはできず、風邪症状を抑える効果しかありません。「念のため」という理由で抗生物質が処方されることもありますが、抗生物質は細菌に対する薬ですから、そもそもウイルス感染による風邪には効きません。

熱が出るのも免疫反応のひとつですが、熱で体がつらすぎるときには解熱鎮痛剤を使います。同じように、つらすぎる咳で眠れないときには、体を休めることを目的として咳を静める薬を使います。

さまざまな症状は免疫の反応
病気を治そうとしているサインです



バランスよい食事と十分な睡眠がキホン
人混みでのマスクの着用や手洗いも大切！

「風邪かも」と思ったら？



関西の方言に「日にち薬、時薬」という言葉があり、月日の流れが薬の代わりになるということを意味しています。風邪症状に何よりも効くのは、このような「日にち薬、時薬」なので、しっかりと休むことが大切です。

ウイルス感染した体は、風邪症状によって一生懸命ウイルスと戦っています。そのような戦いをサポートするという意味で、漢方薬を飲むことも有効です。自分の症状、状態、体質に合った漢方薬を処方してもらいたいでしょう。

病院を受診するタイミングは？



風邪に似た症状が表れる病気はたくさんあり、簡単には見分けが付きません。病気によっては早期に治療をする必要がありますので、それが本当に風邪なのかどうかを調べるために診察を受けます。

とくに、風邪かと思っていたけれど症状が重すぎる、咳はないけれど息苦しい、頬や上顎歯が痛いといったときには細菌性の病気の疑いがあります。その際には、症状などを丁寧に聞いてくれ、鼻や喉などの身体所見をしっかりと調べ、必要な検査と薬について十分な説明をする医師に診てもらいましょう。



監修 (P.2~5)
永田 理希

希慳会ながたクリニック 院長。東邦大学医学部卒。国立金沢大学耳鼻咽喉科/頭頸部外科に入局。2006年より感染症予備校を称し「感染症倶楽部」を開設。統括代表として金沢での生講演、全国出張講演、WEB講演など教育/啓発講演活動を行う。2008年に希慳会ながたクリニックを開業し、メスを握れるプライマリ・ケア医として、幅広い領域に対応。

