風邪症状
発熱・鼻炎・咳の対応法＆考え方

感染症倶楽部 統括代表 & ながたクリニック 院長
永田 理希
2010年07月18日

発熱の対応法＆考え方

発熱

- **体内のどこに侵入した敵とも戦い、味方を鼓舞し、共に戦う。**
- **子供に優しいことがあり、暴れる割には子供には平気のことがある。**
- **夜中も戦うが、朝にはできるだけ、休むようにしている。**

- 風邪などのウイルスや細菌が、あばれやすい体温が36～37℃もいわれています。
- 感染を起こした時に、わざと体温をあげて、ウイルスや細菌の動きを弱めて、免疫細胞の動きを活発にすることで身体が治そうと頑張っているのが、「発熱」です。
- お子さんの場合には体温の調節機能が未熟なのか感度がよすぎるのか、すぐ高温になることも多く、大人と違って元気なことも多いです。元気であれば、安静に様子をみてもらうだけでも大丈夫です。
- 普段、平熱が低い方は、いつもより1℃高ければ、微熱ありと判断するともいわれています。
- 高齢者では、免疫が低下してきているせいか、発熱する能力が落ちてきていることが多く、通常のかぜでは、高熱になることはほとんどありません。ゆえに高熱の場合には、何か他の細菌感染か他の病気が隠れていることがありますので、きちんと感染症などに知識のある医師に見極めてもらうことが必要になります。
- 人間のリズムとして、一般的には朝に体温が低く、夕方～夜にかけて熱があがるといわれています。つまり、感染を起こしている場合にも朝、下がっていても、夕方～夜にかけて熱があがることがよくあります。1日の最高体温は自然に下がってくるのか、上がってくるのかが発熱の状態の観察が重要になります。
- 解熱剤を使用するのは、本人がつらく、十分に休養をとることができないとかえって、身体の抵抗力が弱ってしまいます。やはり、病気は休んでナンボです。ゆえに、高熱がつらすぎて休めない時には、迷わず解熱剤を使いましょう！

- 熱が下がって、病気が治るのではなく、病気が治って熱が下がります。身体が発熱せずともウイルスや細菌を戦えると判断すれば、自然に熱は下がります。
- 寒気がある場合には、あたたかくし、暑い場合には、すずしくするのが一番よいです。
- 解熱剤を使ったり、解熱するときには自然に汗をかきます。無理やり、毛布や厚着をして、汗をかかせて解熱させようとすると熱疲労や脱水などを起こし、かえって悪化させてしまいます。

- 食欲がない時は、無理して食べさせる必要はありません。消化のよいものを少しずつ水分だけでもとるようにして、乳児であれば母乳やミルクだけでも十分です。栄養などは長期になった場合に心配すればいいのです。2～3日食事がとれなくても問題はありません。
- 風邪を含む感染症による発熱の場合には、ロキソニンやイブプロフェンなどNSAIDsといわれる解熱剤は脳炎や髄膜炎などのリスクがあるのでアセトアミノフェンという解熱剤の方が安全です。10～15mg/kgを1日に最大3～4回の使用まで使用可となります。体重20kgならば1回200～300mgになります。量が少ないと効果が不十分になるので使うのであれば十分量を使いましょう。

アセトアミノフェン
体重1kgあたり10～15mg

ロキソニンやボルタレン、イブプロフェン
（NSAIDs）

- 氷枕や冷えピタ®などは、実は熱を下げる効果はありません。気持ちよく過ごすためのものなので使用するのはどちらでもかまいません。
- 解熱剤は、悪寒がひどく今から熱があがり始めるときに使用しても効果がありません。もともと1時間後に1℃ほど下げる程度の効果でしかありません。強制的に熱を下げるため、汗だがどっと出てきます。汗をタオルで拭いたり、着替えたり、さっとシャワーなどで流しましょう。

熱もないのに、定期的に1日3回解熱剤を処方する慣習処方や水分だけは少なくともしっかりとれて、脱水症状もないのに点滴をする慣習医療行為が、まだ、一部の医療機関でなされることがあります･･･。定期的に解熱剤を内服すると病気の状態の評価も難しくなり、胃痛などの副作用のリスクや点滴で管を留置することでそこからの感染リスクも伴います。医療行為はメリットがデメリットも勝る場合に、実施するものなのです。

風邪をひいたとき、熱があるときにお風呂に入ってはいけないというのは、日本特有の迷信です。他の国の方が入院などすると「なんでダメだんだ！」と怒り出すくらいです。

どうも寒い日に銭湯に行った帰り道に身体が冷えこんで風邪をこじらせたなどからそのような迷信が作られたといわれています。よっぽどの長風呂でもしない限り体力をうばわれることもないですし、お風呂に入ったことで風邪をこじらせることはありません。

汗だく、垢まみれになり、寝苦しくしている方がどれだけ体力をうばうことか･･･。本人が入りたくなければ入る必要もないですし、高熱があり心配なときは、シャワーを浴びるだけにしたり、さっと入る程度だけでもいいのです。さっぱりして、いい睡眠をとる方がメリットが高いはずです。ただ、長風呂や湯冷めだけは気をつけましょう！

鼻炎の対応法＆考え方

鼻水

鼻に入った敵（ウイルスや細菌）と戦う。
ウイルスや細菌を粘液でまとめて、体外へ出す。
くしゃみ、鼻炎症状。
戦いが終わってくると黄色に変化する。
長期（10~14日）に黄色に変化が続き、痛みを出すことにより、救援信号を出す。
喉の下にさがり、痰と呼ばれることもある。

鼻は、外の空気を加湿・加温し、余計な異物を除去しようという働きがあり、湿った＆あたたかい空気を気管や肺に送り届けています。つまり、「加湿加温ダブル機能付き空気清浄機」などです。

人間は、鼻呼吸をメインとして日々生きています。外来からの風邪のウイルスや細菌などは、最初に鼻から入ってきます。鼻の中にこれらが入ると身体は「鼻水」をいっぱい出して、外へ洗いだそうとし、鼻の奥にまで入ると「くしゃみ」をして、一気に外に出して、排除しようとします。

鼻水の中にはウイルスや細菌などと戦うための免疫細胞達がいっぱい含まれています。

鼻風邪症状がこじれて、鼻副鼻腔炎になることがあります。これは、鼻の横にある副鼻腔（上顎洞）の入口である自然口という小さい穴が炎症で腫れてしまい、ふさがることで起こります。いわゆる蓄膿症の状態になります。

黄色い鼻水がでることが蓄膿症ではありません。ウイルスや細菌と免役細胞達が戦ったあとが黄色い鼻となるのです。こうなると治ってきている過程であると考えます。

頬の痛みや発熱が続くか、７～10日間大量の黄色い鼻が出続け、自己治癒能力のみで治る傾向がない場合に、抗菌薬が必要な状態になっていると考え、抗生物質という最終武器が必要になることがあります。これらの症状がそろってきた場合には、感染症に知識のある医師に相談し、判断してもらいましょう！

風邪による鼻炎には、鼻炎止めといわれる薬の効果はありません。鼻や痰をキレをよくする薬も残念ながら十分な効果はなく、気管支れんしゅくというリスクも伴うことがあります。予防という名の抗生物質は害でしかなく、漢方薬であれば、少し効果が期待できる可能性があります。

咳の対応法＆考え方

咳

- 気管に入った敵（細菌、ウイルス）や異物（鼻・痰 etc）と戦う。
- 寝ている時や寝起きなどに急に大暴れすることが多い。
- ときに暴れ過ぎることがある。
- 鼻炎やのどや熱が落ち着いても最後まで残ってしまうことが多い。

- 小さい我が子の咳は、みている家族にとってはとてもつらく、少しでも早く止めてあげたいと思うものです。また、大人でも咳は、非常につらい症状になります。
- しかし、咳はウイルスや細菌にならないために出ている要素もあるといわれています。つまり、咳も大事な肺炎にならないための防御反応の１つだったりします。
- 咳がこじれて肺炎になるのではなく、咳を出す力がなくなって肺炎になることの方が多いのです。
- 高齢者になると肺炎になりやすくなるのは、免疫力が下がっているだけでなく、咳を出す力が弱くなってきていることが、もう1つの要素だったりします。
- 小さいお子さんが、鼻炎や咳が長引いたり、すっきりしない理由には、同様に免役が未熟であるというだけでなく、自分で鼻をかんだり、痰を出したりすることもできないというのがあります。
- 寝ているときや明け方、寝起き、寝入りばなに、咳がひどくなったりすることが多くありませんか？のどのあたりから、ゴロゴロと音が聞こえたりしませんか？これは、鼻水がのどにさがってきて、痰になり、これが気管に入ってしまうことにより、肺炎になってはならないようにと身体が咳で外に出そうとする防御反応なのです。もちろん、あまりにひどい、なかなかおさまらないような場合には、風邪の症状ではない可能性もありますので、その場合には感染症やアレルギーなどの知識のある医師に相談をしましょう！
- 小さいお子さんの場合、咳でむせて吐いてしまうことがよくあります。まだ、食道をギュッとしめる筋肉がまだ弱いため、咳をしたときにそこがゆるみ、胃の内容物が出てしまっただけのことが多いので、過度の心配する必要はありません。
- そうはいうものの、非常につらいその咳症状に対して咳止めは効果があるのでしょうか？残念ながら、風邪や気管支炎に対する咳症状に関して、これまでよく処方されてきた咳止め・気管支を拡げる薬・痰きりの薬・アレルギーの薬・抗生物質、もちろん風邪薬のどれも全く効果はありません。世界や国内のガイドラインにも効果なしとしっかりと記載されているのです。ただし、慣習的に今でも処方されている医師も多かったりします･･･。症状に合った漢方薬は少し効果が期待できるかもしれません。

- しかし、1日中ひどい咳をして、ヒューヒューしたり、呼吸数が増え、呼吸苦がある場合や途中でそのような状態になってきた場合には、肺炎や喘息などとなっている可能性があります。その場合にも感染症やアレルギーの知識と経験のある医師に相談しましょう！
- 3週間～6週間以上、咳が続く場合には、咳喘息や逆流性食道炎などの病気を、異常な寝汗やだるさ、食欲不振、体重減少、血痰などがある場合には、結核は肺がん、肺膿瘍などの病気の可能性も出てきますので、その見極めが必要になります。
- 咳を軽減するには、1歳以上であれば「ハチミツ」が効果があるとされます。小さじスプーンで1~2杯ほどなめさせてあげましょう。おとなになると「コーヒー＋ハチミツ」とする効果があるといわれます。おとなは「ハチミツ」だけでは効果ないようです。1歳未満はボツリヌス中毒があるので禁忌となります。
- あおむけに寝たり、横に向きになって寝ると咳がひどくなったりして、眠りにくいときがあると思います。そういう場合には、背中に布団などを積み上げて角度をつけて寄りかかったり寝たり、ソファーに寄りかかった状態で寝ると、角度的にむせこみにくくなるので、咳が軽減しやすいです。
- 小さなお子さんなどは、抱っこして角度をつけてあげると咳が落ち着くも、布団で寝かせてあげると咳こみがひどくなることも多いです。そういう場合には、親御さんが抱っこしたまま、ソファーに寄りかかった状態で一緒に寝ると親子一緒に眠りやすくなることが多いです。一度、試して下さい♪
- その咳症状が、風邪にしてはひどすぎる場合や長過ぎる場合に、風邪か風邪じゃないのかを見極めてもらうためにその知識のある医師に相談をする。それが医療機関にかかるポイントです！