

# 目指せ！今年の冬は かぜ知らず♪

監修 千葉県医師会理事 西牟田 敏之 医師



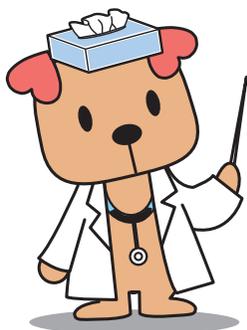
空気がひんやりして、暖房器具がかかせない季節がやってきました。この時季になると、かぜをひく人も多くなってくると思います。中でも、かぜの一種で症状が強いインフルエンザは、はやると学級閉鎖という事態にもなってしまいます。

そこで、身近な病気のかぜを知って、「今年こそかぜ知らず」の冬を過ごしましょう。

## かぜという病気について…

まず、「かぜ」という病名はありません。  
本当の名前は「**かぜ症候群**※」といい、「せき・のど・鼻」  
の症状が「急に・ほぼ同時に」起きるものを指します。

- ※そのほか「感冒」「急性上気道炎」とよぶこともあります。
- ※インフルエンザ：症状が大きく違うため区別されますが、かぜの一種です。
- \*一般的にはかぜと呼んでいるので、ここでも「かぜ」と表記します。



## かぜの原因

「かぜ」の多くは、ウイルスが体に入る（感染する）ことで起こると考えられています。主な原因ウイルスは、ふつうは症状と季節によってどのウイルスがはやっているかという情報ではだんだんできますが、種類が多いので何のウイルスに感染したかを証明するのは限られています。



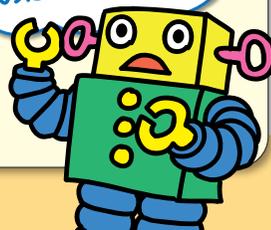
## かぜのとくちょう

- ウイルスによるかぜは、こじらせなければ自然になおるとくちょうがあります。
- 冬にインフルエンザがはやるのは、ウイルスが低温や乾いた空気が大好きで、活発になるからです。
- いろいろなウイルスがありますが、季節によって流行するウイルスがちがうことがわかっています。

口や鼻などから  
ウイルスが  
入ってくるよ！

「かぜ」という  
細菌がいる  
のかと思った～！

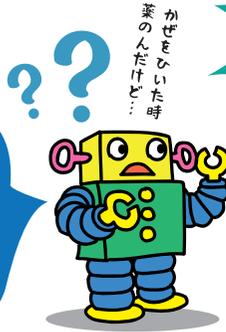
冬だと患者さんが  
多いけど、  
かぜをひく人は  
一年中いるピッ。



# 治療について

インフルエンザ以外のウイルスをやっつける薬はないんだって！

どうやってかぜをなおすの？



かぜ自体をなおす薬はありません！

病院で出されたり、ドラッグストアで売っている薬は**つらい症状をやわらげるもの**で、かぜをなおすものではありません！私たちがのんでいるのは、せきが出てねむれない、熱が高くてつらい、鼻がつまってくるしい…というような、つらい症状をラクにするための薬です。



## かぜをなおすのは、自分の「免疫力」です！

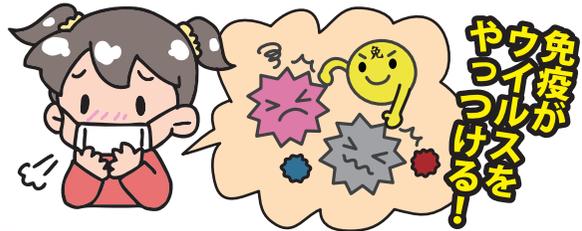
かぜをなおそうとする免疫のはたらき

せき・たん・鼻水

異物(ウイルス)を出そうとする体にそなわった反応です。

熱が出る

異物(ウイルス)が入ったのを知らせるとともに、免疫のはたらきが活発になっているサインです。



### 自分の免疫力を高めて少しでも早くなおす方法

- ◆ 部屋を暖かく(20℃前後)して十分な睡眠をとる
- ◆ 室内が乾燥しないようにする(湿度50~60%くらい)
- ◆ 温かく消化のよいもので栄養をとる

のどが痛いときは、たまご豆腐・プリン・おじや・ポタージュスープなど。

熱が高い時はビタミンの消費がげしいので、ビタミン類を多くふくんだ野菜や果物を！  
食よく出てきたら、たまごそうすい・にこみうどん・野菜スープなど。

- ◆ 水分、ビタミンCをとる
- ◆ 汗をかいたままにしない



汗をかいたら着がえて！

## 一般的なかぜに抗菌薬(抗生剤)はききません！！

抗菌薬はウイルスではなく**細菌にきくお薬**です。

ふつうのかぜの原因はウイルスなので**抗菌薬は不要**です！

(溶連菌感染の場合や、かぜをこじらせて、**気管支炎**や**肺炎**、**中耳炎**などの細菌感染が起こる場合には**用います**)



ウイルスにはきかないぞ！

高い熱やせきが出てねむれないことが続くと体力が弱ってしまうので、**症状をやわらげる薬をのんでください。**



# かぜをひかないようにする大切な5つのこと

予防策

かぜ...  
をもちた  
く  
ないよ!



なによりも大切なのは、  
病気のもと「ウイルス」を体内に入れないことです。

でも、万が一体内に入ってしまったら、  
ウイルスに負けない体をつくっておきましょう。



## ① 手洗い 手についているウイルスや細菌を洗い流す!



手のひら



手の甲



指の間



指先・爪の間



親指のつけ根



手首



ふだんから  
鼻・目・口などは  
手でさわらない  
ようにするピッ

外出などで手洗いがむずかしい場合は、アルコール消毒  
などで対応してください。



石けんを使った手洗いが最も重要!!  
(インフルエンザは、アルコール  
消毒剤も効果があります)

## ② うがい

顔の中で、外と体内をつなぐもっとも大きな部分が口です。ウイルスは、口やのどもついているので、外から帰ったら欠かさずに行いましょう。



## ③ 睡眠 (ねる)

つかれをためると、体力がなくなり、免疫力も下がります。十分な睡眠をとって体をよく休めてください。

体力を  
回復  
させよう!



## ④ 栄養をとる

たんぱく質や野菜・フルーツなどをバランスよく食べましょう。免疫をつくるリンパ球や白血球は栄養があると強くなります。



## ⑤ マスク

人ごみではマスクをしましょう。自分が「かぜをひいたな」と思った時は、マスクをして、人にうつさないようにしてください。



インフルエンザが  
はやってるときは、  
なるべく人ごみを  
さけてください!

ワイワイ ざわざわ



## 保護者のみなさまへ

かぜをひきにくくするために頼りになる免疫力は、日ごろの栄養摂取や睡眠が重要です。かぜは感染症なので完璧に予防することは難しいですが、食生活と生活習慣を整えることで免疫力が高まり、ある程度防ぐことができます。

栄養面で注意するのは、色々な種類の食材をバランスよく偏りなく補給することです。特にビタミン・ミネラル・たんぱく質などは基礎体力・免疫力を高めたり、体の調子を整える役割がありますので、ぜひ1日の献立を工夫してみてください。

取り上げてほしいリクエスト・感想などお便りお待ちしております!

※個人情報保護のためお送りいただいたハガキなどは、(公社)千葉県医師会が保管をし、連絡の目的以外に使用することはありません。