

東北大学病院 からだの教室 第2回
親子で学ぶ 風邪との上手なつきあいかた



プロフィール

東北大学病院総合感染症科 医師 具 芳明（ぐ よしあき）

内科医。専門は臨床感染症学、感染症疫学。感染症の専門家として東北大学病院で感染症の治療や予防の仕事をしています。

1. おはなし

親子で学ぼう！風邪との上手なつきあいかた

風邪の原因 ウイルスとは？

誰もが一度は経験したことがある風邪。人間は一生の間に約 200 回風邪をひくとも言われています。とても多いように思えますが、仮に人生 80 年とすると、一年に平均 2,3 回風邪をひくことになるので、多くの方にとって納得できる数字かもしれません。

風邪は、私たちの体内に入った「ウイルス」と呼ばれる小さなものが引き起こします。私たちの口や腸の中には、いろいろな菌（細菌）が存在しますが、ウイルスはさらに小さく（図1）、菌とは異なり普通の顕微鏡では見ることはできません。風邪のウイルスが体内に入ると、体はウイルスと闘おうとします。発熱や咳、くしゃみ、鼻水といった風邪の諸症状は、ウイルスを体の外へ排除しようという働きの結果生じます。

ところで、大人に比べると小さな子どもは頻繁に風邪をひきます。ひとたびウイルスが体に入って風邪をひいた後に回復すると、人間の体はそのウイルスへの抵抗力（免疫力）を得ます。ところが風邪を引き起こすウイルスは何百種類もあるので、あるウイルスへの抵抗力を得ても、別の種類のウイルスが原因で風邪をひいてしま

います。子どもは体の抵抗力がまだ完成していない状態ですが、繰り返し風邪をひくことで、だんだんと体の抵抗力を獲得していきます。



図1 細菌（透明な球体）とウイルス（カラーボール）の大きさの違いのイメージ。種類によって大きさは異なるが、だいたい数十分の一～百分の一程度。

風邪がうつる仕組みと予防方法

風邪の予防法を知るためには、風邪がどうやって他人にうつるのかを理解しておく必要があります。風邪をひいている人の鼻水や唾液の中には風邪のウイルスがたくさん混ざっており、咳やくしゃみをするたびに、ウイルスが周囲にまき散らされます。それを他の人が口や鼻から吸い込んでしまうことで風邪がうつってしまいます。くしゃみをする時、唾液はだいたい1～2m飛ぶと言われているので、多くの人が集ま

る場所では注意した方が良いでしょう。

また、咳やくしゃみを手で抑えたり、鼻をかんだりすると風邪のウイルスが手についてしまい、そのまま扉や家具などを触ると、あちこちにウイルスをつけて回ることになります。ウイルスはその場で数時間も生き続けることができるので、別の人が同じ所を触ることで、風邪のウイルスは他の人へと広がって行きます。

健康な人が風邪を予防するためにも、風邪をひいている人がこれ以上風邪を拡大させないためにも、こまめに手を洗ってウイルスを落とし、ウイルスがついた手であちこち触わるのを止めること、マスクをつけて風邪のウイルスが周囲に飛び散るのを防ぐこと、この二つが重要です。

2つのポイント



マスクをつける



手をあらう

マスクの付け方

くしゃみや咳をしたときに唾液が飛び散らないよう、マスクを付けるときには顔とマスクとの隙間をできるだけ小さくしてください。お子さんには子ども用のマスクを選び、できるだけ顔の大きさにあわせませす。マスクに「プリーツ（ひだ）」がついていれば引き伸ばし、鼻から顎にかけてしっかりと覆った方が良いでしょう。マスクと頬の隙間には特に注意してください。大人用マスクのほとんどには針金が入っていて、これを鼻の形に合わせて曲げることで、さらに隙間を小さくすることができます。鼻を覆わない状態でマスクをしている方もいますが、くしゃみや咳をしたときに鼻水や唾液が飛び散る可能性があるため、きちんと効果が出るようマスクは

鼻までしっかり覆うのが良いと思います。

マスクのつけかた



1
ゴムヒモを なかにして
そとがわのプリーツが
したに ひらくように もつ



2
ゴムヒモを みみ にかけて
ノーズピースを
はなのかたちに あわせる



3
プリーツを のぼして
はな から あご までを
おおう

ところで、くしゃみや咳をしたい時に、マスクをつけていなかったらどうすれば良いのでしょうか？手で抑えようとすると、手が汚れてしまいますので、腕の内側で抑えるのが良いでしょう。服は唾液やウイルスで汚れてしまいますが、ウイルスが周囲に飛び散ったり、手についたウイルスがあちこち広がったりすることは防ぐことができるので、覚えておくと良いと思います。

マスクがないときは...



ひじやてて
はなとくちを
おおいましょう

風邪になったときの対処法

「風邪のときはお風呂に入らないように」とよく言われますが、入らないからといって風邪が早く治るわけではありません。汗をかいて汚れた体をきれいにすることは大事です。ただし、具合が悪くてお風呂に入りたくないのであれば、無理に入る必要はありません。医師の立場で言えば、どちらが良いとも言い切れないので、その時の状況で判断してもらえれば良いと思います。ただし、湯冷めには気をつけてください。

「風邪の治しかた」については、昔からいろんなことが言われていますが、結局はしっかり休むことが大切です。加えて、汗をかいて体から出て行ってしまった水分をきちんと補い、食事は無理の無い範囲で食べれば良いでしょう。

風邪薬のかしこい使い方

多くの方が利用する風邪薬は、その働きを知って、かしこく使えば、より楽に風邪を治すことができます。市販の風邪薬を使用する際には、その説明書にも注目してみてください。おそらく「風邪の諸症状を『緩和』する」などと書いてあるでしょう。実は、何百種類もある風邪のウイルスをまとめてやっつける特効薬は存在しません。市販の風邪薬には、いろんな風邪に対応できるよう、「咳やたんを和らげる」成分、「熱を抑える」成分、といったさまざまな成分が混ざっており、例えて言えばいくつかの料理の組み合わせである「定食」のようなものです。「症状を和らげ、少しでも楽に過ごすために調合された薬」であることを理解してください。

一方、病院では、その人の症状にあわせて薬が処方されます。いわば「単品料理」のように、咳が出る人には咳止めを、鼻水が出る人には鼻水を抑える薬を処方します。したがって「ある人の風邪にはよく効いた薬が、別の人の風邪には全く効かない」ことも起こり得ます。お子さんの場合には体の大きさにあわせて薬の量を調整するので、上のお子さんに処方された薬が、下のお子さんにとって量が多すぎることもあるでしょう。病院で処方された薬を共用することは避けてください。

抗生剤では風邪は治らない

「抗生剤」、「抗生物質」、「抗菌薬」と、いろんな言い方をしますが、これらはウイルスには全く効かず、菌（細菌）に効く薬です。風邪のウイルスには効かないので、抗生剤を飲んでも風邪が治ることはありません。ただ、風邪をきっかけに菌が悪さをして、肺炎や中耳炎といっ

た別の症状を引き起こすことがあります。医者が抗生剤を処方したときは、『菌が悪さをしている』と判断した』と考えてください。

実は今、抗生剤が効きにくい菌が徐々に増えています。抗生剤を使うことで多くの菌をやっつけることができますが、頻繁に使用すると、抗生剤が効きにくい菌（耐性菌と言います）が生き残ってしまうことがあります。すると耐性菌が引き起こす病気に対して、抗生剤が使えない可能性が出てきます。これを防ぐために、みなさんにはお願いしたいことがあります。

まず、医師に「抗生剤や抗菌薬を処方してください」と求めることは止めてください。医師の判断で抗生剤を処方することもあります。常に抗生剤が必要なわけではありません。

それから、「処方された抗生剤の一部を残し、後日服用する」ことも止めてください。病気に応じて抗生剤を使う期間は決まっています。少し良くなったからといって途中で服用を止めると、耐性菌が生まれやすくなってしまいます。また、抗生剤は病気や菌の種類に応じて使い分けるので、残しておいた抗生剤を別の機会に飲んでも、効くとは限りません。むしろ耐性菌になってしまったり、副作用が出てしまったりする心配があります。

守ってほしいこと



抗生剤は研究者が長い時間と多くの努力をかけて生み出した貴重なものです。耐性菌が増えることで抗生剤が使えなくなることがないように、みなさんのご協力よろしくお願いします。

2. 質問コーナー

風邪についての質問、なんでも答えます

Q.市販の風邪薬を飲んで済ませるべきか、病院へ行くべきか、判断のポイントはありますか？

一見、風邪のように見えて、実は別の重い病気だった、ということがありえます。私たち医師はこのことに気をつけて患者さんを診察しています。特にお子さんの場合、受診するかどうかの判断は「元気さ」が重要です。咳やくしゃみがひどく、息苦しい、顔色が悪い、という時には早めに受診してください。

それから、特に高い熱が出ると、ぐったりしてしまい、水分を取ることが難しくなります。小さなお子さんは脱水症状に弱いので、口から水分を取ることができない時も、やはり受診した方が良いでしょう。また、意識がもうろうとしていて呼びかけてもまともな反応が無い場合も、受診した方が良いでしょう。加えて「けいれん」も早めに受診するべきサインだと思ってください。咳やくしゃみの症状があっても比較的元気なようであれば、夜中に慌てて病院に行く必要はありません。

Q.インフルエンザの原因は菌ですか？

インフルエンザの原因は菌（細菌）よりも小さいウイルスです。ウイルスが原因という点では普通の風邪と同じなので、うつる仕組みは似ていますし、予防法もだいたい同じですが、異なる点もあります。インフルエンザにかかると風邪よりもずっと症状が重くなりますし、インフルエンザウイルスそのものをやっつけることができる薬が存在するのも違いのひとつです。

Q.予防接種のおかげで軽症で済んだインフルエンザと、普通の風邪の見分け方は？

インフルエンザは軽症で済むこともしばしばあります。ワクチンを接種するとインフルエンザにかかる確率が減るだけでなく、軽い症状で

済むことが多くなるようですが、正直に言って、症状が軽いインフルエンザと風邪とを完全に見分けることはとても難しいです。

普通の風邪では、鼻水、咳、喉の痛みがおおよそ同じくらいありますが、高い熱が出ることはそう多くはありません。そのような症状であれば、インフルエンザの可能性はかなり低いと思って良いでしょう。しかし、軽症のインフルエンザでもこれにかなり近い症状のことがあります。私たちも、いつもこれらを区別して診断できるわけではありません。いずれであっても人にうつさない、人からうつらないための対策は同じですので、それを確実に行うことが大切です。

Q.小さい子どもに薬を飲ませる良い方法は？

これはお父さんお母さんが特に苦労されている問題のひとつだと思います。薬そのものに味がついている、といった工夫もされていますが、他にもやり方はいくつかあります。

まず薬そのものに味がついている場合、下手に他の食品と混ぜるとかえって不味くなる場合があります。まずはそのまま飲めるかどうか、試してみるのが良いと思います。ヨーグルトなど普段よく食べるものと混ぜる方法もありますが、味が変わってしまい、その食べ物自体が嫌いになってしまうことがあるので、気をつけた方が良いでしょう。

また、小さいお子さんには、ドライシロップ¹を利用する方法もあります。ドライシロップに少しの水を加えて団子のような状態にし、口の中、ほおの裏にぺたりとつけてあげると、それほど抵抗感無く飲めると思います。

それから、水でといた粉薬や、シロップなどを冷凍庫で凍らせたものを、そのままなめてもらうやり方もあります。冷たいものは味を感じにくい、という性質を利用します。

¹ ドライシロップ

甘みや香りがついた細流もしくは顆粒状の薬で、水などに溶かして服用する。

Q.風邪の予防にガーゼのマスクを使っていますが良いのでしょうか？

「ウイルスはとても小さいので、目が粗いガーゼのマスクは適当ではないのでは？」と心配する方もいらっしゃいます。しかしマスクでくしゃみのしぶきを止めることができれば充分なので、ガーゼのマスクでも効果があります。ただし、ガーゼのマスクは長い時間使われる傾向があるので汚れがちです。使用するときには清潔であることに注意してください。

Q.普通の風邪薬と漢方薬はどちらが良いのですか？

どちらが良いというのは特にはありません。両方とも風邪の症状を和らげる働きをするので、今まで飲んでいて、自分に合うとわかったものを使っていただいて構いません。

私も病院で風邪の症状に漢方薬を処方することがあります。漢方薬の場合には、その人の体格や症状に併せて使用するものを選びます。どの漢方薬を選べば良いか分からない場合には、薬局で相談すると良いでしょう。

【イベントレポート】

ショッピングモール内で開催した今回の「からだの教室」は、親子でご参加いただきました。風邪は身近な病気ですが、似たような症状を持つより深刻な病気も存在するために、特に小さいお子さんを抱えるご両親は何かと不安になることが多いと思います。イベントでは、デモンストレーションやクイズを交えながら楽しく風邪の予防用や対処法を紹介しました。風邪とのつきあいかたを考えていただく機会になれば幸いです。



小さなお子さんの元気な声が広がる楽しい時間でした。

報告：東北大学病院広報室