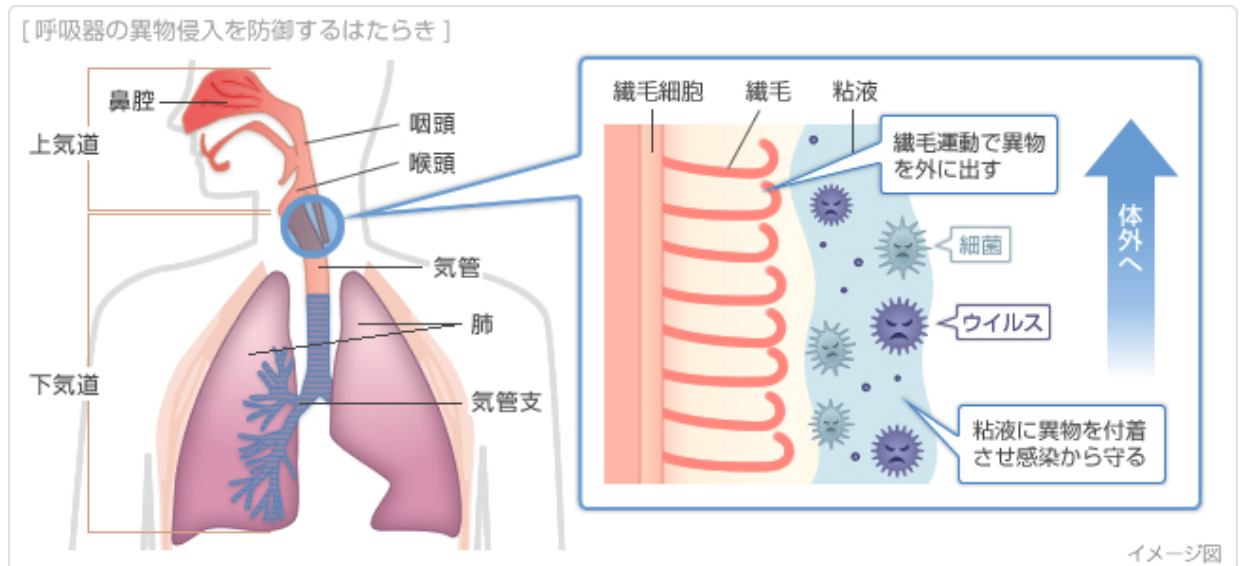


ICT 通信 12月号

近年のこの時期は寒暖の差が激しく、それにより体調を崩す方も多いかと思えます。私も寒暖の差には弱く、よく風邪をひいてしまいます。

初期症状としては喉の痛み、軽い頭痛、だるさ、鼻水、くしゃみなどが有り、やがて鼻水が粘り気を持ってきて詰まってきます。

風邪はウイルスによる上気道（鼻や喉）の感染によって引き起こります。原因微生物の約 80～90%がウイルスであり、まれに一般細菌、マイコプラズマ、クラミジアなどによる場合もあります。



風邪（かぜ）ウイルスの数は 200 種類以上といわれており、どのウイルスが原因で起こったのかを特定することは困難です。同じウイルスでもいくつもの型があり、それが年々変異するため、一度感染したウイルスに免疫ができたとしても、次々に新しいウイルスに感染して繰り返し風邪（かぜ）をひいてしまいます。

体がウイルスと戦っていると、粘膜内部の組織に炎症が起こり、くしゃみ、鼻みず、鼻づまりなどの症状を引き起こします。のどではのどの粘膜の炎症が起こり、咳やたんを異物を外へ出そうとします。発熱はウイルスの侵入によりからだに異変が起こったことを知らせると同時に、自分で自分の体を治そうとする免疫の働きが活発になっているサインです。

東洋医学でも西洋医学でも一般に、安静にして「睡眠」をしっかりとることは風邪の治癒に良いとされています。

西洋医学では「発熱には下熱剤」、「咳には咳止め薬」といった対症療法を行いません。直接ウイルスを滅する特効薬はありません。また、抗生物質は「抗菌作用」しか持たないため、多種の「ウイルス」によって引き起こされる風邪には効果が無いといわれています。

今回風邪について調べてみると、風邪にはやはり、十分な「睡眠」と「栄養補給」が大事なようです。もしくは風邪をひかないために「うがい」「手洗い」をしっかり行い、部屋を乾燥させないことが大事だと思いました。

皆さん風邪をひかないための予防をしっかりとしましょう。

