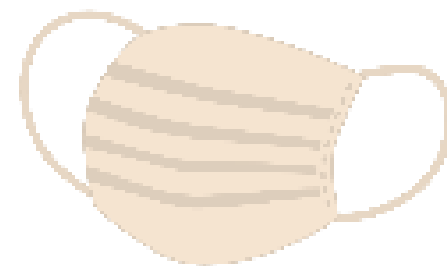


# 風邪症候群について

---



Avenir

2020 Jan.

- ・ 風邪症候群とは
- ・ 何が原因で起きるの？
- ・ 治療はどうするの？
- ・ 抗菌薬の使い方を見直そう
- ・ 生活上の注意

# 風邪症候群とは？

鼻腔から喉頭までの気道を上気道といい、  
風邪症候群とは、**上気道の急性の炎症**による  
症状を呈する疾患の事です。

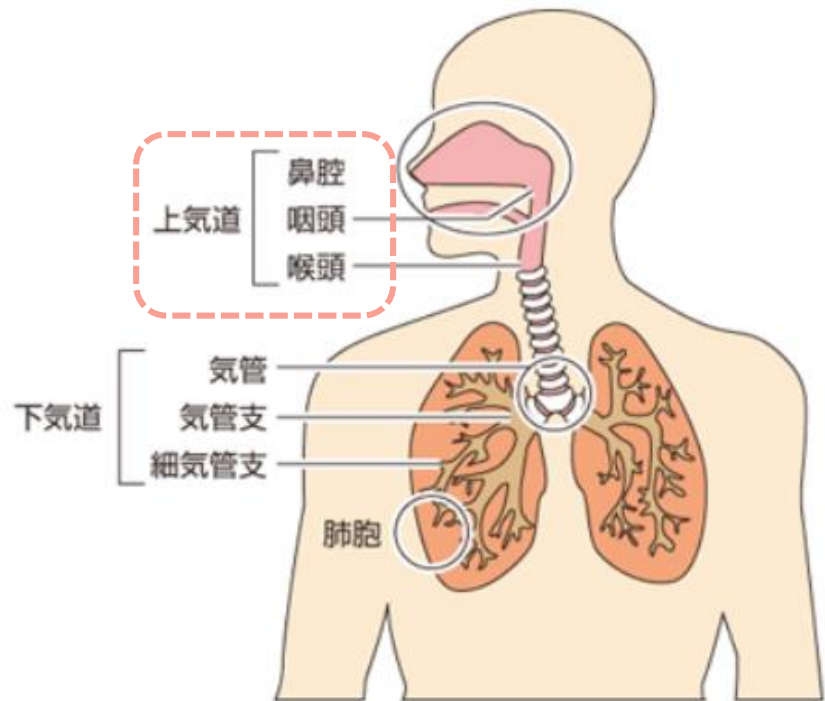
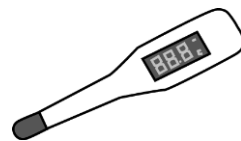
下気道まで炎症が及ぶと下気道症状  
(せき、たん) が出現します。

## 主体症状

- 鼻症状（鼻水、鼻づまり）
- のどの痛み
- 発熱
- 頭痛
- 全身倦怠感

## 下気道症状

- せき
- たん



# 何が原因で起きるの？

かぜ症状群の原因微生物は、  
**80～90%がウイルス**といわれています。

主な風邪ウイルス	主な症状
ライノウイルス	風邪の原因の約30～40%を占めるのがこのウイルス。 秋や春に多く、主に鼻風邪を引き起こす。
コロナウイルス	ライノウイルスの次に多く、主に冬に流行する。 鼻やのどの症状を起こし症状は軽い。
RSウイルス	年間通じて流行するが冬に多い。 乳幼児に感染すると気管支炎や肺炎を起こす場合がある。
パラインフルエンザウイルス	鼻やのどの風邪を起こすウイルスで、子供に感染すると大人より重症になりやすい。秋に流行する型と春～夏に流行する型がある。
アデノウイルス	冬から夏にかけて多い。プール熱の原因もこのウイルス。 咽頭炎や気管支炎、結膜炎なども起こす。
エンテロウイルス	夏に流行するウイルス。風邪の症状のほか下痢を起こしたりする。

くしゃみ  
などでウ  
イルスは  
飛散！



第一三共ヘルスケア/風邪の原因

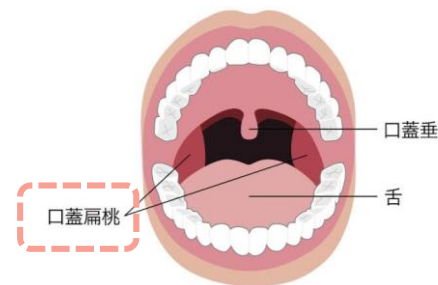
# 治療はどうするの？

ウイルス性の風邪症候群であれば、  
**安静、水分・栄養補給**で自然に治癒するために  
ウイルスに効果のない**抗菌薬は不要**です。鼻汁を減らす薬、  
解熱剤などの使用など、**対症療法**を行います。

## 一般療法と対症療法の違い

一般療法	十分な睡眠、安静、保温、水分摂取、栄養補給、禁煙	
対症療法	鼻汁、咽頭痛	解熱性鎮痛剤、抗ヒスタミン剤、消炎酵素剤
	咽頭症状が強い場合	細菌感染の予防をかねたうがい薬、トローチ
	咳、痰が多い場合	鎮咳去痰剤とともに合併症の除外を積極的に行なう
	発熱、頭痛、筋肉痛	解熱性鎮痛剤（38度以上の発熱で全身倦怠感や食欲減退がある場合、全身状態の改善に役立つ）
	二次感染	抗菌剤

岐阜県薬剤師会／かぜ症候群



**扁桃**に細菌感染を疑わせる分泌物が認められるような場合、**抗菌薬投与が必要**になることも。

# 抗菌薬の使い方を見直そう

抗生物質・抗菌薬は**細菌に効くお薬**で、ウイルスに効くお薬ではありません。風邪やインフルエンザにかかったときに飲んでも、効果はないのです。

Q1 抗菌薬・抗生物質とは何か知っていますか？



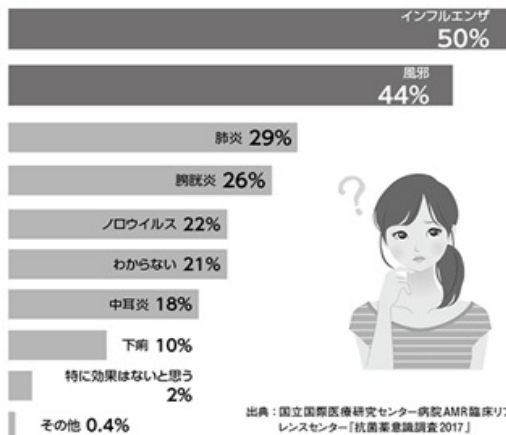
知っている 37%



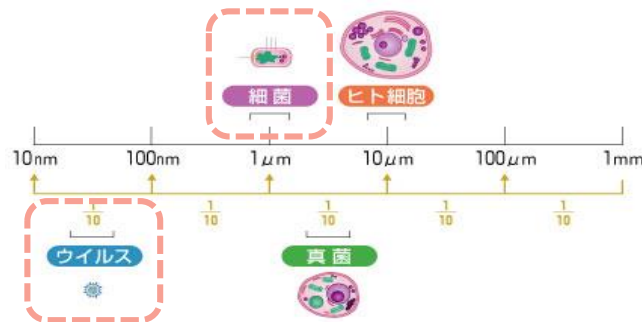
わからない 63%

※詳しくはわからない、知らないを含む

Q2 抗菌薬がどのような病気に有効だと思いますか？



出典：国立国際医療研究センター病院AMR臨床リファレンスセンター「抗菌薬意識調査2017」



抗菌薬のポイント

- ・あげない
- ・飲み切る
- ・もらわない



## ■ウイルス

ウイルスは**単独では増殖できない**ので、人の細胞の中に侵入し増殖。

## ■細菌

体内で定着して細胞分裂で**自己増殖**しながら、人の細胞に侵入するか、**毒素**を出して細胞を傷害。

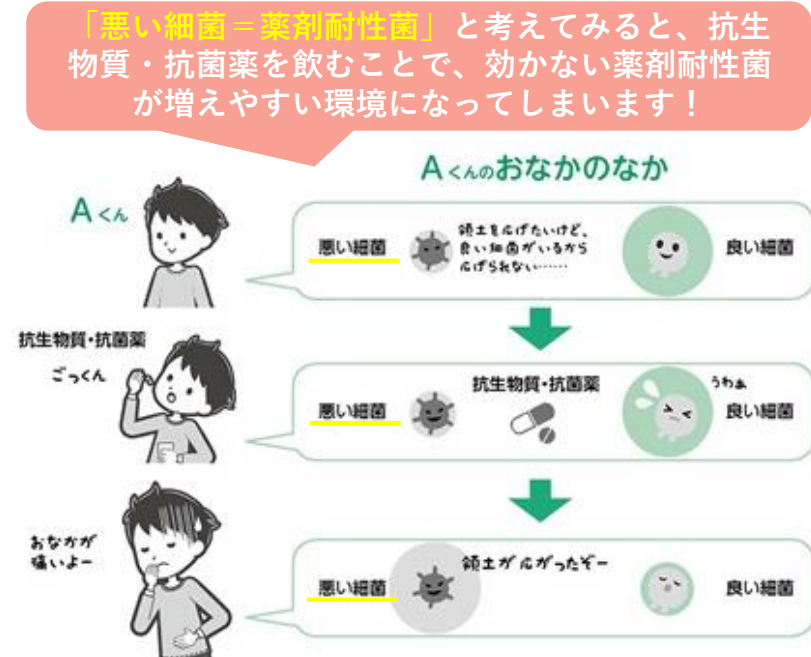
大幸薬品／ウイルスと細菌と真菌の違い

# 抗菌薬の使い方を見直そう

抗生物質・抗菌薬は使う必要がないときに使ったり、  
使い過ぎると殺さなくてよい体内の**良い細菌も**  
**殺してしまい**、悪い細菌とのバランスが崩れてしまいます。

■ **抗生物質・抗菌薬を使いすぎると**  
人の体は様々な細菌と共存しています。  
必要のない抗生物質は**下痢などを引き起こします**。

■ **薬剤耐性菌（AMR）とは**  
細菌の中には、抗生物質・抗菌薬に**負けないように対策を取り、薬への耐性を得てしまう**ことがあります。このような細菌を**薬剤耐性（AMR）菌**と呼びます。薬剤耐性菌が増えると、効いたはずの薬が効かず、治せたはずの病気が治せなくなります。新しい薬はそう簡単に作れません。薬を正しく使うことによって、薬剤耐性菌の増加を防ぐことができます。



© logstock - Fotolia.com © toyo - Fotolia.com

# 生活上の注意

普段から予防することが重要です。特に、外出時には  
マスクをし、外出後には手洗い・うがいを行います。  
また、くしゃみなどが出る際には鼻と口をティッシュや  
衣服で覆うなど咳エチケットを励行してください。

## ■咳エチケットの良い例

1.マスクを着用する。



マスクをつけるときは取扱説明書をよく読み、正しくつけましょう。鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。

2.ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。



口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。

3.上着の内側や袖（そで）で覆う。



※ また、手を洗うことでも病原体が広がらないようにすることができます。

## ■咳エチケットの悪い例

せきやくしゃみを手でおさえる



せきやくしゃみを手でおさえると、その手で触ったドアノブなど周囲のものにウイルスが付着します。ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。

何もせずにせきやくしゃみをする



せきやくしゃみをするとき、しぶきが2mほど飛びます。しぶきには病原体が含まれている可能性があり、他の人に病気をうつす可能性があります。

厚生労働省／咳エチケット