

～健康日記～

(2020.4.27)

～日常の生活習慣こそが感染症予防に！～

日本呼吸器学会のウェブサイトには「ウイルス性の風邪症候群であれば、安静、水分・栄養補給により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」とあります。

新型コロナウイルスに「罹患しないよう」と考えると、風邪ウイルス感染症への基礎的知識を再認識すること。さらに、三密（①密閉 ②密集 ③密接）を避けることが大切です。



風邪はウイルス感染症が起こす場合がほとんどですから、風邪のウイルスに抗生物質は効きません。抗生物質が効くのは、細菌による感染症です。総合感冒薬のような薬を飲むことによって、風邪にかかっている期間は短くならないことが分かっています。風邪薬は風邪に伴うせき、鼻水、のどの痛みなどの症状を軽減させる効果はあっても、風邪を直接治しているわけではないと言われています。

実は熱が出るというからだの反応はウイルスとたたかっている証拠です。からだを高熱にすることでウイルスの繁殖を防ごうとしているのです。どうしても解熱剤を使う必要があるのは、体温が 39℃ くらいの高熱で、脱水や、栄養が摂取できないという状態の時です。風邪の対症療法として薬を飲むことはプラスにならない場合も多いのです。

風邪は予防が重要

- ① からだを冷やさないようにする
- ② しっかり手洗いをする
- ③ マスクをつける
- ④ たくさんの人のいる場所へは行かない
⇒など、感染予防が最も大切でしょう。



＊ ＊ 上記 ①、②、③、④、は日常生活上、特に習慣化している行為と考えられます。

風邪予防の 4 項目は家庭教育の基本的行為の一部であり、特別に努力を要する行為ではありません。これらの行為が習慣化できていることに私たちは家族、社会に対し感謝を忘れてはならないでしょう。

もしも風邪になったら、無理せず、早めに休んで安静にし、水分と栄養を十分に摂ること、に合わせて、穏やかに休めるよう周囲の思いやるところが大切です。それが最高の治療（回復力アップ）と考えられます。