

風邪の過ごし方 について

八軒内科ファミリークリニック



風邪とは

風邪は独立した病気ではなく、上気道から下気道にいたる気道粘膜の急性炎症症状、感染性胃腸炎による消化器症状などのいくつかの組み合わせの症状の総称ということになります。



一般的にかぜとは、「主にウイルスの感染による上気道（鼻腔や咽頭など）の炎症性によるもので、咳嗽・咽頭痛・鼻汁・鼻づまりの局部症状と、発熱・倦怠感・頭痛などの全身症状が出現したことをいいます。

風邪症状は上気道ではなく、下気道（気管・気管支・肺）まで広がっていくこともあります。消化管のウイルス感染によって吐き気・嘔吐・下痢・腹痛をきたすことがあります。

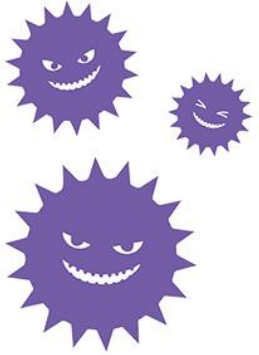


風邪の原因はウイルスによるものが多く、そのほとんどが数日から一週間で治っていきますよ。



風邪の原因

かぜの病原微生物の**約90%**は、**ウイルス**であり、**200種類以上**もあります。
細菌によるものは**10%弱**です。



■ 発熱外来の流れについて



看護師から問診を受けます。

新型コロナウイルスやインフルエンザは、国から定められている療養期間があり、公衆衛生的な面でも、当クリニックでは検査を推奨しております。



新型コロナウイルスやインフルエンザの検査を、ご希望された場合

➔鼻腔ぬぐいによる迅速検査を行います。（約20分）

新型コロナウイルスやインフルエンザの検査を、ご希望されない場合

➔ブース内でそのまま待機していただきます。



陽性と診断を受けた・検査をご希望されなかった患者様は、ブース内で、診察をしますので、そのままお待ちいただきます。

陰性と診断を受けた患者様は、診察室で診察しますので、待合室でお待ちいただきます。

喉の状況において、溶連菌やアデノウイルスを疑う場合は、診察中に医師が検査を行います。



家での過ごし方

体を温かくし、水分・栄養をとって安静を保つことが大切です。



処方されたお薬を適切に内服する。

- ・解熱鎮痛剤：発熱・頭痛・関節痛に効果があります。
- ・鎮咳剤：咳に効果があります。
- ・去痰剤：痰を溶かして出しやすくする効果があります。
- ・抗ヒスタミン剤・抗アレルギー剤：のどや鼻の炎症を抑える効果があります。
- ・気管支拡張剤：痰を出しやすくする効果があります。



ウイルスに対して、抗生物質は全く効果がないと言われています。治療は、内服薬による対症療法（症状を和らげるための治療のことをいいます。）を行っていきます。

対症療法と呼ばれます。



食事について

・水分を確保します



- 熱が出て汗をかいたり、嘔吐や下痢があると体から水分がぬけ、脱水症状を起こします。
- スポーツドリンクやジュース（特にりんごジュース）・水・お茶・スープなどで水分をこまめに補給しましょう
- 一度にたくさんとると、腹痛や吐き気・下痢を引き起こすことがあるので注意しましょう。

・エネルギーを確保します

- 熱があるときには食欲が低下し、十分に食べることができないうえに、発熱でエネルギーを消費してしまいます。さっぱりとしたものやど越しの良い食品を少しずつ食べましょう。

・栄養素の不足に注意します

- 回復期には、タンパク質やミネラル・ビタミン類は大切です。
- ジュースやスープ・おかゆ・ポタージュ・シチューなど、だんだん固形のものに近づけていきましょう。
- 食欲がない場合でも、無理せず食べられそうなものを少しずつ摂取するようにしましょう。

