



季節到来!

# 健康人で行こう!

## “風邪”を長引かせないための対処法

冬になると流行する風邪ですが、たかが風邪とあなどっていると悪化したり、なかなか治らず苦しい思いをすることもあられるでしょう。そこで今回は、“風邪”を長引かせないための対処法をご紹介します。



### 風邪のひきはじめにすること

風邪を長引かせないためには、ひきはじめの対処が肝心です。風邪の症状には「鼻水」「喉の痛み」「咳」「発熱」「頭痛」「倦怠感」「関節痛」、時には「下痢」「嘔吐」などがあります。これらの症状がある場合は風邪を疑い、次のようなことを心がけましょう。

#### 1 栄養を補給する

炭水化物・糖質・ビタミンをしっかり補給しましょう。特に**ビタミンC**は風邪をひくと消費しやすいので、積極的に摂取しましょう。また、風邪の時は胃腸の機能が低下するため、食事は脂肪が多いものよりは、お粥やうどんなどあっさりして消化しやすいものを食べましょう。また、こまめに水分補給することで、喉の乾燥や発熱時の脱水を防止します。

#### 2 十分な睡眠で体を休める

風邪をひくと体力を消耗しますので、横になってゆっくりと体を休めましょう。無理に体を動かすと免疫力が低下し、症状が悪化することもあります。また、強いストレスも免疫力を低下させるため、ゆったりとした気持ちで心も休ませることが大切です。



#### 3 入浴で体を温める

発熱していない状態の時は、体を温めて免疫力をアップさせましょう。40度位のお湯に半身浴で15分程度入るのがよいでしょう。入浴後は湯ざめしないよう、早めに布団で休むようにしましょう。



### 市販薬を選ぶ時のポイント

薬局やドラッグストアで販売されている市販薬は、総合感冒薬と呼ばれるもので、風邪の様々な症状を緩和するように処方されています。そのため、どの風邪薬を選んでも大きな違いはないでしょう。ただし、薬の中には「喉の痛み」「発熱」といった特定の症状に効く成分を多く配合しているものもありますので、改善したい症状がある場合はそちらの薬を選びましょう。

薬の飲み合わせに注意!

持病の薬など日常的に服用している薬がある人は、主治医や薬剤師に風邪薬との飲み合わせを相談しましょう。特に、次のような疾患がある人は、症状を悪化させたり副作用を引き起こす可能性もあるため注意しましょう。

#### 注意が必要な疾患と薬の成分

注意が必要な疾患	注意が必要な薬の成分
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 高血圧</li> <li>● 心疾患</li> <li>● 糖尿病</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・咳を鎮める成分</li> <li>・タンを切りやすくする成分</li> <li>例 塩酸メチルエフエドリン、塩酸ノスカピン など</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 緑内障</li> <li>● 排尿困難</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鼻水を止める抗ヒスタミン薬</li> <li>例 クロルフェニラミンマレイン酸塩、クレマスチンフマル酸塩 など</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● ぜんそく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・咳を鎮める成分</li> <li>例 リン酸ジヒドロコティン、アスピリン、アセトアミノフェン など</li> </ul>



市販の風邪薬を1週間服用していても症状が改善しない時は、風邪以外の病気や他の疾患を併発している可能性もありますので、早めに専門医を受診しましょう。