

突然の風邪症状で困った経験は誰にもあるだろう。そんなとき、どうすればいいのか考えてみよう。

風邪の症状には、のどの痛み、鼻水、発熱、だるさ、せき、胃腸障害などいろいろある。原因はウイルスで、人間の細胞に寄生して、これらの症状を引き起こす。ウイルスは口や鼻から体内に入るため、最初に現れる症状がのどの痛みや鼻水となる。体の奥深くに侵入すれば発熱、だるさ、せき、胃腸障害などが加わる。

市販の風邪薬(総合感冒薬)には、これら症状に合わせて解熱薬、抗ヒスタミン薬、せき止めなどの成分が配合されている。

解熱薬には世界標準ともいえる成分がいくつかあり、多くの総合感冒薬に配合されている。1つは、発熱物質の作用を抑える「イブプロフェン」。胃痛などを起こさないよう食後に飲むのが原則。もう1つは脳に直接、働いて熱を下げる「アセトアミノフェン」。胃腸に優しく、悪寒などがなければ寝る前でも使える。

ただ、韓国の研究者が9つの大規模調査データを集計したところ、これらの成分に風邪を早く治す効果は認められなかったそうだ。解熱薬の効果は、あくまで一時的なものといえる。

抗ヒスタミン薬が配合されているのは、鼻炎などのアレルギー症状を抑えるためとされている。しかし、米国の調査では、薬を数日間飲んでも症状が早く消えることはなかった。

インフルエンザに効くとして有名になった薬には、熱を1日早く下げる効果がある。しかし海外の大規模調査では、飲んでも飲まなくとも、重症化(入院)する割合に違いがなかった。

体内では、風邪のウイルスが侵入すると、病気を治す仕組みが働きだす。たとえば発熱物質が分泌され、体温を上昇させる。高温に弱いウイルスを撃退するための仕組みだ。せき、たん、鼻水、くしゃみは、異物を体外に排出し、炎症で傷んだ細胞を修復する仕組みだ。総合感冒薬は、これら大切な生体反応を止めてしまう。

風邪は、薬でなく、十分な休養と栄養補給で治すのが基本だ。例外的に薬が必要なのは、高熱が続いたとき。睡眠がとれず、食欲も低下し、体力が落ちてしまう。このようなときこそ、解熱薬が頼りになる。

市販薬の服用は3日以内を目安とする。持病や薬物アレルギーがある人は自己判断しないことだ。

- 1) 風邪の最初に現れる症状は?()
- 2) 風邪のウイルスが体の奥深くに侵入すれば、どのような症状が現れますか?
()
- 3) 市販の風邪薬(総合感冒薬)には、どのような成分が配合されていますか?
()
- 4) 解熱薬を2種類上げてください。
() ()
- 5) 風邪のウイルスが侵入したときの病気を治す仕組みを2つ上げてください。
() ()
- 6) 風邪を治すのが基本は?()