

### ●風邪の原因と症状

風邪は、そのほとんどがウイルスの感染によって起こります。原因となるウイルスは、200種類以上あるといわれています。ウイルスに感染すると、鼻や喉などの粘膜が炎症を起こし、その結果、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、喉の痛み、咳、痰、発熱といった症状が起こります。



### ●風邪の基本的な対処法

風邪を根本から治すには、原因となっているウイルスをやっつけることが必要です。しかし、現在、風邪のウイルス（インフルエンザを除く）そのものをやっつける薬は無く、風邪薬は、あくまでも症状を和らげる対症療法です。風邪のウイルスをやっつけるのは、薬では無く、自分自身の免疫力になります。免疫力を高める為には、十分な休養と栄養・水分を摂る、体を温める、乾燥を防ぐことです。風邪の症状はつらいですが、一方で、それらによって体を防御しているという面もあります。例えば発熱は、熱を上げる事で体の免疫力を上げています。咳は、気管や喉の異物（痰など）を体の外に出そうとする防御反応です。

しかし、あまりにも高い熱（38～38.5℃以上）や、睡眠を妨げるほどの咳などは、体力を消耗させます。このような場合は、薬を使って症状を緩和します。それによって体が楽になり、結果的に体が自分で治ろうとする力を助けるでしょう。



### ●症状に合わせた風邪薬（市販薬）の選び方

市販の風邪薬には、風邪全般の症状をカバーする薬（総合感冒薬）と、特定の症状を抑える薬があります。総合感冒薬は、解熱鎮痛薬（熱、痛みを和らげる）、抗ヒスタミン薬（くしゃみ、鼻水などを抑える）、咳止め薬や痰切りの薬などいろいろな成分が配合されています。1つの製品で風邪のいろいろな症状を緩和できるというメリットがあります。最近の総合感冒薬は、「咳がつらい・・・」や「熱からくる・・・」など、特

に気になる症状に合わせて成分が配合されている製品も多くなってきました。一方、特定の症状を抑える薬には、「解熱鎮痛薬だけを含む薬」などがあり、総合感冒薬と比べて、必要の無い成分をとらなくて済むというメリットがあります。特定の症状だけを緩

和させたい場合は、このような薬を選ぶとよいでしょう。

●風邪薬を服む際の注意点

以下のような症状が重い場合は市販薬で対応せず、病院を受診して下さい。

- ①39℃を超える発熱(急に 38℃を超える)
- ②黄色や緑色の鼻水、痰がでる
- ③ひどい、あるいは長く続く咳・痰

病気をお持ちの方は、風邪が重症化しやすいです。また、成分によっては服用に注意が必要です。薬剤師等に相談してから購入しましょう。市販の風邪薬は一般的に 15 歳以上であれば服用できます。それ以下のお子さんの場合は、箱の表示の「用法・用量」で、何歳から服めるか確認しましょう。2 歳未満の場合は、医師の診察を受けましょう。風邪薬、特に総合感冒薬には、咳や鼻の症状を抑える成分など眠気が出る成分が含まれるかどうか薬剤師等に確認しましょう。また、眼圧を上げたり、尿の出を悪くしたりする場合があります。緑内障や前立腺肥大の方も薬剤師等に相談のうえ購入しましょう。熱や痛みを和らげる薬で喘息を起こした事のある人は、薬剤師等に確認しましょう。ジヒドロコデインリン酸塩などの成分は便秘を起こしやすいので、便秘を気にする方は避けた方がよいでしょう。風邪薬を 3 日以上服んでも症状が全く改善しない場合は、病院の受診をお勧めします。

ファーマライズ薬局 新川店