

健康 ぷらざ

知識と予防が大切 —急性上気道炎—

企画：
日本医師会

No. 203

指導：倉敷第一病院呼吸器センター長 松島 敏春

さわやかな秋は、やがて来る冬への入口です。空気が乾燥して寒い「“かぜ”の季節」に備えての正しい知識と予防の習慣が大切です。

ほとんどはウイルスが原因

急性上気道炎とは、いわゆる“かぜ症候群”のことです。最もよく見られる呼吸器疾患で、原因のほとんどはウイルスです。ふつう1週間以内で自然に治りますが、医師の診察を受けるべきかどうかは、下図のような基準で判断してください。

なかには重大な病気が隠れていることもありますから、症状が4日以上続いたり悪化する場合は受診の目安になります。慢性疾患のある人ではもっと早めに受診するとよいでしょう。



自宅療養か、医師の診察を受けるかの目安



日本呼吸器学会「呼吸器感染症に関するガイドライン」成人気道感染症診療の基本的考え方.p.5.2003より一部改変

自宅療養での注意点

急性上気道炎の多くは自宅療養で治ります。インフルエンザウイルス以外の“かぜ”のウイルスには有効な薬がなく、ほとんどのかぜ薬はいろいろな症状をやわらげるための薬で、“かぜ”は免疫の力によって治っていくのがふつうです。安静をはじめとしてバランスのよい食事、水分補給、室温・湿度の調節などに気を配ってください。

かぜのひきはじめ、特に発熱時にウイルスが最も感染しやすいので、周囲の人は感染予防に注意

しましょう。予防には手洗いとうがいが有効とされています。ウイルスの感染経路を絶つための予防法ですが、石鹼を使って手洗いをし、タオルは患者さんと別にする、うがいは水道水より殺菌・殺ウイルス作用があるポビドンヨード(市販品あり)で行うことなどが勧められます。外から帰宅したときの手洗いとうがいを、今から習慣づけておきましょう。



◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。