

## カゼってなに？

カゼというのは正式な病名ではありません。医学的にはカゼ症候群とか普通感冒といい、のどの痛み、鼻水、鼻閉、咳や発熱などの色々な上気道症状が見られるものに使います（気管支や肺などの下気道炎まで含める場合もあります）。また、ウイルス性腸炎のことを“お腹のカゼ”と説明することもあります。

夏カゼという言葉は夏にかかるカゼと思っている人も多いと思いますが、それだと半分不正解です。夏風邪は夏に流行しやすいウイルス（高温多湿の時期に活性化する）による感染症で、主に手足口病、ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱（プール熱）を指します。咳や鼻水はあまりありません。

## カゼの原因

カゼの原因は9割ウイルスと考えており、その半分以上を占めるといわれるライノウイルスやインフルエンザウイルス、RSウイルス、パラインフルエンザウイルスをはじめ数多くのウイルスによって引き起こされます。ライノウイルスの“ライノ”の語源は“鼻”で、くしゃみ、鼻水、鼻閉を引き起こしやすいウイルスです。インフルエンザや乳児のRSウイルスは症状が強いので単なるカゼと考えるのは危険です。咽頭結膜熱、手足口病、ヘルパンギーナ等の夏カゼの場合はアデノウイルス、エンテロウイルス（コクサッキーA16やエンテロ71など）が原因です。

## カゼの治療

カゼというのは基本的にウイルス感染症ですからカゼを治す薬はありません。（ウイルスに効く薬はとても少ないのです。）ですから、カゼの治療は基本的には咳、鼻水、痰、発熱に対する症状を和らげる薬を用いた“対症療法”となります。解熱剤を飲んでも、咳の薬を飲んでもカゼは治りません。

よく、“カゼをひいたので悪くならないように早めに来ました”と受診される患者さんがいますが、残念ながら早めに受診することで早く治ることはないのです。自分の免疫で数日かけてカゼを治していくのを待つしかありません。ただ、カゼをこじらせてカゼの範疇を超えた症状の場合（肺炎や脱水症状、脳炎、痙攣など）適切な治療をしないと危険なこともあります。熱が3日たっても下がらない、水分が取れない、ぐったりしている、顔色が悪い、呼吸が苦しそう、などの症状があった場合は必ず受診してください。

発熱や咳、痰がひどくてつらい時にそれらの症状を緩和することはできますが、ほんのち

よっとの咳とか鼻水だけでお子さんが元気であれば、外来を受診する必要はありません。

## カゼの予防

カゼは治す薬がありませんが、人ごみを避ける、手洗いやうがい、マスク、咳エチケットなどで感染をある程度予防することは可能です。

手洗いは確実に効果があるようです。ただし手についたウイルスを流すだけなので、ウイルスが付いた物に触った手を洗う前に口や目を触ってしまうと感染してしまうかもしれません。

院長はうがいをよくしますが、うがいはあまり意味がないという意見もよく聞きます。インフルエンザの検査は鼻の奥を綿棒でグリグリとこすりますよね？ウイルスはうがいをしても流せない鼻の奥に付着して増殖するのです。付着してすぐに鼻を洗浄できれば感染しなくて済みそうですが、鼻の洗浄はうがいほど気軽にできないのと、ウイルスが付着して20分もすると体内に侵入を始めてしまうのでうがいは意味がないという意見も納得できます。しかし、うがいによるカゼに予防効果は40%あったとっている研究もありますので手軽にできる分ちょっとでも効果があるといいな、とうがいをするのは悪くないと思います。

マスクをしてもウイルスはガーゼを通り抜けてしまうので意味がないとされていますが、つばは通れないので人にうつしにくくなる効果はあります。免疫に影響があるのでしょうが、肉体的にも精神的にも疲れるとカゼをひきやすくなるようです。ずっと寒いところにいたり、グッタリするほど遊び疲れるとカゼをひいてしまうかもしれませんのでほどほどにしましょう。

○うがいはポピドンヨード（いわゆるイソジン）でする必要はなく水で十分です。

○クリニックに置いてある手指用の消毒液はご自由にお使いください。