

「かぜ」は身近な病気ですが、意外に知らないことが多い病気です。正しく知って賢く防ぎましょう。

かぜの原因のほとんどはウイルスです

鼻水が出たり、咳が出たり、のどが痛くなったり鼻やのどに症状が出る感染症の総称を「かぜ」、正式には「かぜ症候群」といいます。病原体の多くはウイルスや細菌などですが、「かぜ」の症状を引き起こす9割以上はウイルスです。

かぜをひいている人が咳をするときに口を手でおさえると、ウイルスが手についてしまいます。

口から出る飛沫は、2m先まで届きます！

かぜのウイルスは鼻や口から侵入します

飛沫感染

かぜをひいた人からの咳やくしゃみによって放出されたウイルスを、鼻や口から吸いこんで感染する。

接触感染

ウイルスに汚染された物質を触った手で、目や口・鼻などを触れることで感染する。

ウイルスのついた手で触ったり、飛沫が付いたりした物質は汚染されます。その物質を別の人が触り、さらにその手で口などを触ると、かぜがうつります

ウイルスをやっつけるのは「免疫」です

細菌による感染症の場合は抗菌薬(抗生物質)という薬が効きますが、一部の種類を除いてウイルスをやっつける薬はありません。人の体にはウイルスを制する「免疫」という仕組みが備わっています。ウイルスが体内に入ってくると、そのウイルスをやっつけるための物質が作られます。ウイルスの特徴に合わせて物質を増やし、ウイルスをやっつけます。

かぜを治す近道は、症状を楽にする薬を使いながら、栄養を取り安静に休むこと

鼻水や咳、熱などの症状を緩和する薬なども、症状に合ったものを選ぶと効果的です。しかし、症状が治まったからと言って、病気が良くなったわけではありません。免疫がしっかり機能するまでには一定の時間がかかります。できるだけ安静にして、体を休めるほうが免疫が働きやすく、回復も早くなります。体力の消耗を補うために、栄養もバランスよく取りましょう。

市販薬購入の際は、薬剤師にご相談ください。お薬を飲んでも症状がどんどん悪化したり、一度よくなったのにまた悪くなったり、よくなるきざしが見えないときは早めに医療機関を受診しましょう。

予防の基本は手洗いとマスクです

帰宅時や食事の前は、石けんと流水で20~30秒かけて手洗いをしましょう。

かぜをひいている人がマスクをすると、飛沫をブロックできるので感染拡大を予防できます(咳エチケット)

参照：「栄養と料理」2017.2月号 かぜ特集

手洗いとマスク着用は、かぜ予防だけでなくインフルエンザやノロウイルスなど、すべての感染症を防ぐ基本です。

一薬剤師のワンポイントアドバイス

薬が飲みにくい・服薬ゼリーの使い方

- 粉末の薬が口の中に付着して残る。
- 薬を飲むのが苦くてつらい。
- 薬を飲みこんだ後、のどにひっかかっている感じがある。
- 薬がのどにつかえて、慌てて水で流し込んだ。
- たくさんの薬やサプリメントは一度に飲み込みづらい。

いろいろやってみても飲みにくさを感じる場合は、嚥下補助ゼリーを使ってみるのも一案です。今回は市販の嚥下補助ゼリー(服薬ゼリー)の使い方をご紹介します。

お薬を飲むときに困ったことはありませんか？

スプーンを使う場合

- ① スプーンに適量のゼリーを出す。
- ② ゼリーの上に薬をのせる。
- ③ 薬の上にゼリーをのせて飲む。

容器を使う場合(粉薬の場合便利です)

- ① 容器に適量のゼリーを出す。
- ② ゼリーの上に薬を載せる。
- ③ 薬の上にゼリーをかぶせる。
- ④ スプーンですくって飲む。

特徴

- ・薬の味やにおいをガードする。
- ・薬の服用が苦手な方、嚥下障害の方も楽に飲むことができる。
- ・砂糖不使用で糖尿病の方も使用できる。
- ・散剤の口内付着、入歯への付着がない。

詳細は薬剤師にご相談ください

参照：(株)龍角散くらぐら服薬ゼリー

かんたん
おいしい
からだに良い

調剤薬局の管理栄養士メニュー

長芋となめこのとろろ汁

【材料 2人分】

- ・長芋 100g
- ・なめこ 80g
- ・小ねぎ 8g
- ・水 300ml
- ・和風顆粒だし 2g



ポイント

【作り方】【1人分】エネルギー42kcal 塩分0.4g

- ① 長芋は皮をむき、半分は細切り、もう半分はすりおろす。小ねぎは小口切りにする。
- ② なめこをサッと水洗いし、鍋にAとなめこを入れて煮立たせる。
- ③ 小ねぎ・細切り長芋を加え、1~2分煮る。
- ④ お椀によそい、すりおろした長芋をのせる。

長芋・なめこのヌルヌルは水溶性食物繊維の一種で、胃腸の粘膜を保護する働きがあります。食欲がない時、胃が弱っている時でも食べやすく、身体に優しい一品です。なめこは洗えば栄養、旨味が流れてしまうので、軽くすすぎ程度にしましょう。長芋をすりおろしと細切りにすることで、とろとろとほくほくの異なった食感を楽しむことができます。長芋となめこのとろとろが冷えた身体を温めてくれます。身体にやさしく、簡単&ヘルシーなので夜食にもぴったりです。

あなたの街の健康ステーション 永富調剤薬局