

みんなの 健康羅針盤

ずっと元気で健やかに暮らしたい。健康でいることは、人生でもっとも大切な幸福です。健康でいるために様々な病気を知り、一人ひとり予防を心がけましょう。

Vol.20

夏風邪の原因 ウイルスに要注意

夏風邪の主な症状は下痢と喉の痛み

悪化させると面倒な夏風邪。皆さんも身に覚えがあるのではないのでしょうか？

夏風邪と冬の風邪は、ウイルスの性質で症状が異なります。冬の風邪を引き起こすウイルスは、低温で乾燥した環境を好み、インフルエンザウイルスがその代表です。

一方、夏風邪を引き起こすウイルスは、高温多湿の環境を好み、エンテロウイルスやアデノウイルスがその代表です。夏風邪は、エンテロ(腸)、アデノ(喉)という名称が示すように、腹痛、下痢、喉の痛みなどが特徴的な症状です。

「夏風邪はお腹にくる」といわれるのは、エンテロウイルスが腸で急速に増殖するためです。また、喉の痛みは咽頭炎などを引き起こし、食べ物や飲み物が喉を通らなくなることで、体力が低下し夏バテを招きます。

夏風邪には水分補給で対処

発熱すると、市販の解熱・鎮痛薬や風邪薬を使いますが、胃腸障害や便秘を起こす成分が含まれている薬もあるので気をつける必要があります。特に、薬の作用で便秘になると、ウイルスを排出することができなくなり、夏風邪の症状が長引くことになりかねません。

また、下痢が続くと脱水症状となり体力の低下を招きます。高齢者は、脱水症状に気づきにくいので、1時間に1回程度、定期



的に水分を補給するようにしましょう。夏風邪をひいた時の食事は、おかゆや野菜スープなど胃腸にやさしく、喉に刺激を与えない献立がおすすめです。

喉の痛みには、症状が軽ければ「濡れマスク」も効果的です。喉は乾燥すると免疫力が低下し、ウイルスが繁殖しやすくなるからです。ただし、夏風邪のウイルスは多湿で不潔な環境を好むので、マスクは早めに交換しましょう。



睡眠と栄養補給で夏風邪を予防しよう

夏風邪は、経口感染が特徴です。家族に患者がいれば家庭内での手洗いやうがいを心がけて予防しましょう。トイレや洗面所のタオルの使いまわしにも注意が必要です。湿って汚れたタオルは、ウイルスの温床となりますので、小まめに取り換えるようにしましょう。

免疫力の低下も、夏風邪の原因の1つです。炎天下での運動や外出、睡眠不足や不規則な食事が続いた時は免疫力が急速に低下することがあります。睡眠不足を感じたり、「よく眠れていない」と感じた時は、昼寝をして、免疫力を高めるのも予防につながります。

エアコンを長時間使っていると、体の冷え過ぎによるストレスから免疫力が低下します。エアコンの設定温度を少し上げたり、体が冷えていると感じたら、長袖や腹巻を着用して、体の冷えを防ぐことも夏風邪の予防になります。

食事面では、発汗をうながし、免疫力を高めるショウガやニンニクを使った料理がおすすめです。食欲がなく、肉類などが重く感じられるときには、チーズやヨーグルトで動物性たんぱく質を補うようにしましょう。乳製品のたんぱく質には、免疫を活性化する成分が多く含まれています。