



# 第7回 夏かぜ

2014年7月

日ごとに暑さが増していく季節になりました。今年は特に暑くなるのが早く、例年よりも温度調節が難しいと感じていらっしゃる方も多いかと思います。

今回のテーマは「夏かぜ」です。暑い夏、疲れがたまってなんとなくのどが痛かったり、微熱が続いたり…なんて経験はありませんか？そんな、「いつの間にかひいてた〜」夏かぜについて理解を深め、予防していきましょうね！

## 夏かぜについて

冬のかぜとの違いにも注目してみてください。



### ① 原因は？

かぜの原因となるウイルスは200種類以上あり、そのうち多くのウイルスは寒くて乾燥した環境を好むため、冬にかぜやインフルエンザが大流行しますが、中には**暑くて湿度が高い夏の環境を好むウイルスもあります**。アデノウイルスやエンテロウイルスがその代表です。

アデノウイルス・・・「アデノ」とは「のど」という意味があり、発熱・のどの痛み・咳などの症状を引き起こします。このウイルスがお腹にきた場合には下痢を起こすこともあります。



エンテロウイルス・・・「エンテロ」は「腸」という意味があり、発熱・のどの痛み・腹痛・下痢などの症状を引き起こします。皮膚の疱疹を起こすこともあります。



### ② 症状は？

・主な症状として、**37.5度の微熱が続く、のどの痛み、激しい咳、頭痛がする、腹痛、下痢**。免疫力の低い子どもがひいた場合は高熱になることもあります。

・**冬のかぜと違って、鼻水や鼻づまりの症状が出にくいのが特徴です。**

・1週間程度で回復に向かうとされていますが、症状がそれ以上続いたり、38度以上の高熱が続いたり、黄色っぽい痰が出るときは早めに病院に受診してください。





### ③ 対処法は？

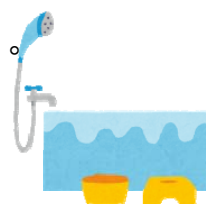
- ・かぜをひいてしまったら、まずはできるだけ睡眠をとり、免疫力をつけましょう。



- ・高熱でも出ないかぎり、仕事や家事は休めない！という方はなるべく早く切り上げて、食事で栄養補給し、お酒は控えて普段より多めに睡眠時間を取りましょう。

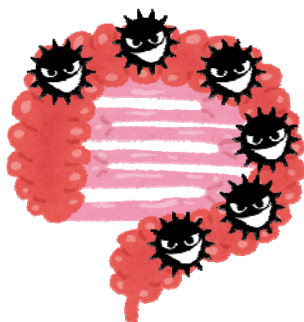
- ・冬と同じように厚い布団にくるまって無理にたくさん汗を出そうとする人もいますが、夏の暑さと相まって脱水症状を引き起こす可能性があります。体力を消耗するだけなのでおすすめできません。適温に設定するなどクーラーを上手に利用して、心地よい環境を保ってください。

- ・かぜのひき始めで症状が軽く、熱がないときは入浴してもよいでしょう。新陳代謝が高まり、気分もリフレッシュできます。



### ④ 夏かぜが長引く理由は？

- ・室内と室外の**気温差・温度差**があげられます。その差が大きければ大きいほど、自律神経が乱れ、免疫力の低下につながります。
- ・下痢や腹痛がひどいと下痢止めを飲んでしまいますが、ウイルスを体の外に出すために下痢は止めない方がよいのです。下痢止めで一時は下痢がおさまりますが、ウイルスは体の中でさらに増殖してしまい、よけいに治りにくくなるのです。



### ⑤ 予防対策は？

- ・うがい・手洗いを習慣的にしましょう。うがい・手洗いでウイルスを洗い流すことは風邪予防の基本です。



- ・タオルは清潔なものを使いましょう。湿ったところを好む夏かぜのウイルスはタオルを伝って感染します。日干しをした清潔なタオルを使いましょう。
- ・部屋の湿度にも注意しましょう。洗濯物を室内に干すと湿度があがり、夏のウイルスの活動が活発になる環境になってしまいます。

- ・普段から免疫力を高める。夏かぜのウイルスに対する有効な薬はありません。冷たいものばかり食べず暖かい料理を食べて体を冷やさない、水分をしっかり取る、普段から汗をかく程度の運動をするなどでウイルスに負けない体づくりをしましょう。



- ・クーラーによる冷えに注意。職場や外出先でクーラーが効いているときは、カーディガン、ひざかけ、靴下などで冷やしすぎないように。

- ・かぜの流行時は人ごみを避けましょう。

いくら注意していても夏かぜをひいてしまうケースも多くあります。

夏かぜをひいたときは、「**免疫力が落ちている**」という身体からの警告と受け止め、ゆっくり休養することが早期回復につながります。