

健康ワンポイントアドバイス

発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：平成29年3月発行

第176号



かぜについて、いろいろな疑問にお答えします

新潟県立松代病院 院長 鈴木 善幸 先生

① いい抗生物質で早く治してください。

「かぜはウイルスという種類の“バイキン”が原因で起こります。細菌という種類の“バイキン”が原因であれば抗生物質が効きますが、ウイルスによるかぜの場合、これを治す薬はありません。症状を緩和する薬はありますので、つらい症状には緩和するお薬を処方します」

② すぐによくなる注射をしてほしい。

「かぜのウイルスに効く薬は今日の医学でもまだ開発されていません。かぜがすぐよくなる薬を開発したならそれはノーベル賞ものです。基本的にかぜは自分の免疫の力で治っていきます。かぜになると、数日間は咽頭痛、鼻汁、咳、発熱などの症状が続きますが、それらの症状を和らげるのがかぜ薬です。1回注射をして症状をすべてよくする薬はありません」

③ かぜ薬はいつやめたらいいですか？

「かぜは通常ウイルスの感染によって症状がでており、基本的には自然に治っていきます。かぜのときに薬を内服するのは、自然に治るまでの間、熱、咳、鼻水などの症状を軽くするためです。薬にはウイルスを退治する効果はないので、薬を飲むとかぜが早く治るというものではありません。症状が治まった時点で薬の内服をやめていただいて構いません。ただし、薬のアレルギー（蕁麻疹）などの副作用が出たらすみやかに内服を中止して医療機関を受診して下さい」

④ かぜ薬を飲んでいて、お酒を飲んでもいいですか？

「かぜ薬の多くには鼻水止めの成分である抗ヒスタミン薬が配合されています。抗ヒスタミン薬の副作用として眠気や集中力低下が知られています。お酒の主成分であるアルコールもまた中枢神経抑制作用があるため、このような副作用が出やすくなります。また、一般的にお薬の使用上の注意には『服用時には飲酒しないでください』と書いてあります。質問の答えはノーです」

⑤ お風呂に入ってもいいですか？

「かぜをひいたらお風呂に入ってはいけない」という考えは日本独自の文化であり、海外ではかぜのときに入浴禁止とする国はありません。入浴の有無はかぜ症状の消失率に影響しなかったという報告もあり、かぜ時に入浴を禁止する必要はないと考えられています」

⑥ 食べ物で注意することはありますか？

「かぜの治療の際には水分補給と栄養補給と休養が重要であると考えられています。水分は飲みすぎと思うくらい十分に、食べ物は栄養があって消化の良いものをとってください。かぜ薬や解熱剤だけでは熱は冷めません。十分な水分が体の中にあって初めて熱が下がります。汗をかいたり、おしっこが出るときに水分と一緒に体の熱を外へもってってくれるのです。脱水にならないよう注意してください」