



マリ通信が密かにお届けされています皆様、いつもありがとうございます、中本です。

先日、親父と二人で野球観戦にマツダスタジアムへ行って来ました。7連勝をした6勝目の巨人戦でした。当日はデイゲームで、昼からビールに焼き鳥にと、観戦を満喫してきました。親父と二人で行くのは毎年恒例で、今年はCS進出もかかっている時期でもあり、ほぼ満員。熱気もすごく、隣にいた50代くらいの女性とも仲良くなり、得点が入ってはハイタッチをし、いつも以上に盛り上がりました。親父も喜んでいたので、少しは親孝行できたかな？

秋色も次第に深まり、稲穂も実り、収穫の季節となりました。マリ通信が届く頃には、実家でも稲刈りが終わり、多少日焼けした私になっているかもしれません。ほんの気持ちばかりの手伝いですが、必要なだけお米をもらえるので助かります。

朝晩と冷え込み、体調管理には気をつかう時期ですが、しっかり養生して行きましょう！

今月のテーマは

「風邪」

です。



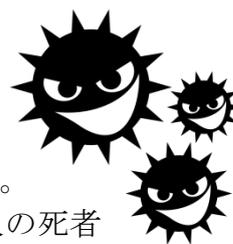
風邪とは、ひとつの病気を指す正式な病名ではありません。異なった病原体が鼻やのどなどに取りついて起こるさまざまな症状を、ひとくくりにして「風邪」と呼んでいるのです。

急に体が冷えるとくしゃみが出たりしますが、寒さの刺激で、鼻やのどの粘膜が反応を起こし、よく似た症状が現れることがあります。この場合、症状はすぐに治まりますし、熱が出ることもありません。しかし、その結果、粘膜が炎症を起こすと病原体が取りつきやすくなり、引き金となって本当に風邪をひいてしまうことがあります。

風邪の症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、せき、のどの痛みなどの局所症状です。症状は比較的軽く、普通は3日以内、長くても1週間程度で治ります。熱はないか、出ても37～38℃くらいです。

インフルエンザの症状は、発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感(けんたいかん)などの全身症状がいきなりあらわれるのが特徴で、多くの場合、激しいせきをともしません。鼻水は後から続きます。症状は重く、感染から1～2日の潜伏期間をおいて、3日目頃から急激に悪化、熱は40℃前後に及ぶこともまれではありません。流行中に40℃近い高熱が出たら、まずインフルエンザとみて間違いありません。

寒さと乾燥に強く、暑さと湿気に弱いインフルエンザウイルスにとって、冬は最も活発になれる季節です。インフルエンザが冬に流行るのは、そのためです。ただ、突然変異して大流行を起こす新型ウイルスは、高温多湿の環境でも強い感染力を持つことがあります。



1918年から1919年にかけて、世界で2000万～4000万人の死者を出した史上最大のインフルエンザ「スペイン風邪」で、最も被害が大きかったのは、熱帯気候のインドだったといわれています。

細菌なども風邪をひく理由の1つですが、風邪の原因の9割以上は、細菌よりもさらに小さなウイルスで、電子顕微鏡でしか見ることができない、超小型の微生物です。その仲間は、風邪に関わるものだけで200種類を超えるといわれています。このウイルスが鼻やのど、気管など呼吸器の粘膜にとりついて増殖し始めると、くしゃみ・鼻水・鼻づまり、さらには、のどの痛みや、せき・たんなど、風邪のさまざまな症状が引き起こされるのです。

鼻風邪を起こすライノウイルスや、**のどをはらすアデノウイルス**が病原体の代表格で、風邪をひいている人の鼻水や唾液を介してウイルスを取り込むことで感染します。くしゃみやせきを直接浴びるだけではなく、例えば、あるお店で、

- (1) 風邪をひいている人が、鼻をこすった手でお金を払う
- (2) そのお金を店員が受け取る
- (3) 店員が、お金に触れた手で鼻をこする

→風邪症状

鼻水やせき、発熱など、これらの症状は、ウイルスの刺激や毒素のせいでおこる場合もありますが、逆に、体が健康な状態に戻ろうと、ウイルスと闘っている証拠だと考えることもできます。鼻水は、鼻の粘膜を守ろうとして、せきは、ウイルスや細菌が混じったたんを吐き出そうとして、そして熱は、ウイルスと交戦中の免疫の力を強めるために、脳が命令して、発熱しているともいえます。つらい症状は、実は体が懸命に闘っている証拠なのです。安静にし、体力を温存すること。体がきつくなければ、無理に布団の中で横になる必要はありません。部屋は、温度を20～25℃くらいにし、加湿器などで保湿すると良いでしょう。十分な水分と、たんぱく質やビタミンC、ビタミンB群の豊富な食事をしっかりとるのも大切です。



風邪の原因であるウイルスを直接退治できるのは、体に元々備わっている「**自然治癒力**」です。できれば、十分充分栄養を摂って休むことが大切ですが、風邪はひいてから治るまでにふつうは約1週間かかります。ゆっくり休養をとれない人は、この間、症状を軽くするために風邪薬や栄養剤を上手に使い、体力の消耗を抑え、免疫の働きを助けてあげましょう。