

## 風邪に付いて

風邪はウイルスの感染によって起きる病気ですが、「風邪は万病の元」と古くからも言われているように、決して馬鹿にしてはいけません。自己免疫の高い人や高い時は風邪をひきませんので、風邪をひくという事態が、体力の低下を表しているからです。

風邪をひきやすい人や長引く人は、他の病気にもかかり易い状態なので、日頃から免疫力を高めるようにすることが必要です。

風邪はウイルスによって起きるのですから、自己免疫機能によってウイルスが撃退されるのを待つしかなく、風邪を治す薬はないのです。

では、何故こんなにも沢山の風邪薬があるのでしょうか？

それは、ウイルスによって引き起こされる風邪の症状を緩和させるだけではなく、何日も続く不快な症状による体力の消耗と免疫の低下を最小限にする為に、様々な種類の風邪薬があるのです。

風邪を治す為に飲むのではなく、あくまでも辛い症状を和らげる為に飲むのですから、やわらげたい症状が何なのかにより使う風邪薬が違って来るわけです。

風邪の辛い症状の殆んどが、鼻とのどの炎症によるもので、市販の風邪薬と言われる物は、この二大症状が緩和されるように処方されています。しかし、風邪の初期に効果的に効く風邪薬と、後期に効果がある風邪薬とは違います。

又、熱を下げ過ぎたりといった、症状を緩和させ過ぎる行為は、いたずらに風邪を長引かせる事にもなりかねないので、注意が必要ですし、風邪には付き物のように使われている抗生物質も必要のない時の方が多く、耐性菌対策の為に乱用は禁物ですが、一度飲んだなら、症状が治まっても処方された分量は必ず飲みきる事が大切です。

症状と時期、ウイルスの種類を良く考えて、症状が1つなら症状別の薬を選び、幾つかが重なるようなら、総合感冒薬といわれている薬を選ぶと良いでしょう。

そして、回復後は、最も風邪をひきやすい状態なので、風邪ウイルスの侵入口である喉や鼻の粘膜を一日も早く健康な状態に戻し、免疫力を高めて、ぶり返さないようにしましょう。

## 風邪とインフルエンザの違い

	風 邪	インフルエンザ
症状の出方	局所 (のど・鼻)	全 身
進 行	ゆるやか	急 激
発 熱	ないか、37~38度くらい	40度前後
鼻 水	ひきはじめる出る	後から続く
せ き	軽 い	強 い
頭・関節・筋肉痛	軽 い	強 い
寒 気	軽 い	強 い



乾布摩擦



## 薬屋さんのワンポイントアドバイス



喉がイガイガする時は、まさにウイルスが侵入する時って知ってた？

こんな時は“ルゴール液”ですぐにうがいが一番効果的！

液を含んだらゆっくりと喉のところで廻すようにして。

二・三回続けてして見てね。

もしも、うがいが出来ない時は悩まず、即龍角散トローチをなめよう。

生薬の作用で、きっとウイルスもノックアウトされるはず。

両方無い時は、出がらしの渋い緑茶でうがいしよう。

くれぐれも出がらしのお茶は飲まないでね。便秘のもとだから。



## 薬屋さんの豆知識



インフルエンザと風邪って違うって知ってた？

ひどい風邪がインフルエンザじゃなくて、インフルエンザウイルスによるものなのよねー。

普通の風邪ウイルスと違って長時間空気中で漂っても生きているツワモノ！

ウイルスのいる空気を吸い込んだだけでもダメ。

もちろんウイルスのついた手で鼻なんかさわったら一巻の終わりよ。

いきなり全身がだるくなり40度近い高熱が出て激しい咳が出始めたら直ぐに病院へ行こう。

症状が出て二日以内ならウイルスの侵攻を食い止める、新しいタイプの薬が効果的に使えるよ。

かなり軽くてすむはずよ。



風邪の時は、内科医院ではなく、  
耳鼻科医院に行きましょう！  
鼻と、咽喉に薬を塗ってもらうと  
直ぐに、薬になります！  
内科より、はるかに直りが早いです！



# 抗生物質のはなし

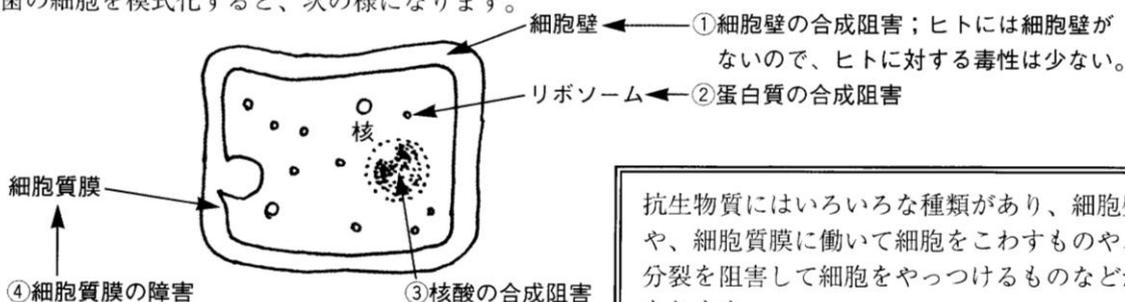


## ♠ 抗生物質って何？

抗生物質とは、細菌を殺す薬です。体の中に入ってきたバイ菌が繁殖し、熱が出たりキズが化膿したりするのを抑える働きがあります。

## ◆ 細菌の構造と抗生物質の働き

細菌の細胞を模式化すると、次の様になります。



抗生物質にはいろいろな種類があり、細胞壁や、細胞質膜に働いて細胞をこわすものや、分裂を阻害して細胞をやっつけるものなどがあります。

## ♣ 服用する際の注意

1. 自分の判断で中止しない！  
症状が良くなったからといって、勝手に服薬を中止してはいけません。  
薬の働きで細菌の繁殖が抑えられ、症状が良くなったように思えても、細菌を完全にやっつけてしまわないとまた、細菌が繁殖してしまいます。
2. 血液中での薬の濃度を常に一定以上に保つことによって、細菌を徹底的にやっつけます。そのためには、一定の間隔で薬を服用することが大切です。  
但し、1日3回服用の場合、8時間毎が適当ですが、安静を要する病人が夜中に起きてまで薬を服用する必要はありません。目安として、毎食後に忘れずにきちんと服用することが大切です。
3. 抗生物質の中には、牛乳や胃薬（制酸剤）、鉄剤などと一緒に飲むと効果が落ちるものがあります。  
分からないときは、医師や薬剤師によく聞いて、正しく服用してください。
4. 妊婦や妊娠しているかもしれない婦人、授乳中の婦人は注意が必要なものがありますので、医師に申し出てください。

## ♥ 服用を忘れたとき

思い出したときすぐに服用してください。  
原則として、その日の残りの分は等間隔で服用します。



「読むくすり箱 第33号」