

かぜ・インフルエンザ④



？がつくものや、逆に症状を悪化させてしまうものもある。怖い合併症を防ぐためにも、正しいかぜ対策を知っておきたい。

多くの人が誤解している

かぜ・インフルエンザは極めて身近な病気なので、昔からさまざまな対処法が考えられてきた。しかし、中には効果に

のが、発熱への対応だ。かぜをひいて熱が出ると、微熱の段階でも早く治そうとしてすぐに解熱剤をのむ人が多い。しかし、これは逆効果なので要注意だ。

「かぜをひいて熱が上がるのは、体の防御反応です。ウイルスは熱に弱いので、体は体温を上げることでウイルスに対抗しているのです。37.5度以下の微熱なら、解熱剤を服用する必要はありません」と、中田クリニックの中田紘一郎院長はアドバイスす

る。

ただし、熱が38度以上になったら、体力の消耗を避けるためにも解熱剤を使って下げた方がよいという。

厚着をして布団にくるまり、どんどん汗をかくと治りが早いというのも単なる俗説だ。

「寒けがするときには厚着をして体を温かく保つ必要がありますが、いったん熱が上がり切ると、体が解熱反応として大量の汗をか

き、体温を下げようとします。この段階では、もう厚着で体を温める必要はありません。必要以上に汗をかくと、体は消耗するばかりですから、汗が出たらこまめに衣類を取り換えるようにしましょう」と中田院長。

入浴も37度台の発熱なら、長風呂と湯冷めにさえ気をつければ問題ない。38度以上の熱で入浴すると、体力の消耗を促進するので避けたほうが無難だ。

「俗説に惑わされず、休養・

栄養・水分をしっかりとるのが先決です」(中田院長)。(メディカルライター・山下 了一)



◇中田 紘一郎 (なかた・こういちろう) 中田クリニック院長。順天堂大学医学部客員教授。虎の門病院呼吸器科部長、東邦大学医学部呼吸器内科教授などを経て現職。日本呼吸器学会指導医・専門医、日本感染症学会指導医・専門医。

解熱剤も入浴も“境界線”は38度

毎週土、日、月曜掲載