

# 油断大敵！大人の夏風邪



今年の夏は、全国各地で子どもの夏風邪である「ヘルパンギーナ」や「RSウイルス」が流行し、大人の夏風邪にも注意が必要です。また、新型コロナウイルス感染者も増加傾向にあり、まだまだ油断できない状況が続いています。今回は、大人の夏風邪についてご紹介いたします。

## 冬風邪とは異なる、夏風邪の原因

風邪はウイルスがノドや鼻の粘膜から入ることにかかる病気です。冬風邪の原因となるウイルスは低温で乾燥した環境を好むウイルスであるのに対し、夏風邪はアデノウイルスやエンテロウイルスなどの高温多湿の環境で活動的になるウイルスが原因で風邪を引き起こします。



## 夏風邪は治りにくい！

夏風邪のウイルスが、冬に比べて特別強力というわけではありません。ウイルスの入り口となるノドや鼻の粘膜は、通常は免疫によって守られていますが、エアコンや扇風機などで乾燥してしまうと免疫力低下を引き起こし、ウイルスの体内への侵入を許してしまいます。

また、睡眠不足やストレス、食欲不振なども免疫力の低下につながります。さらに、冷房の効いた場所と暑い外など温度差が激しいところを行き来することで自律神経のバランスを崩しやすくなり、身体に大きな負担がかかります。このように夏は免疫力や体力が低下しやすい季節であるため、夏風邪をひくと少しやっかいと言えるかもしれません。



### 夏風邪の主な症状

- ・発熱
- ・ノドの痛み
- ・咳
- ・下痢、腹痛

### 夏風邪を引かないための対策

- ・からだを冷やし過ぎない
- ・急激な温度変化を避ける
- ・室内の乾燥しすぎを避ける
- ・水分補給も忘れずに
- ・手洗いとうがいをしっかりと
- ・睡眠を十分にとる

夏は免疫力や体力が低下しやすいので要注意っぴ



夏風邪に特效薬はありませんので、水分と栄養を十分に摂り、ゆっくりと休養をとって免疫力を回復させましょう。1週間程度で症状が治まることが多いですが、発熱や咳などの症状が続くようであれば、夏風邪以外の病気の可能性もあります。熱や咳などの症状でお困りの方は、当院までお気軽にご相談下さい。

Doctor  
コラム

## 気管支喘息の人はエアコンの使用方法を工夫しよう

夏の時期は気管支喘息の症状が比較的安定する季節ですが、エアコンの使用により喘息の症状が出現したり、悪化することがあります。

- ✓ エアコンの冷気を吸い込むことで気道が狭くなる
- ✓ 冷気の刺激で咳が出る
- ✓ エアコンの使用により室内が乾燥することで気道の粘膜が乾き、気道が過敏になって喘息の悪化につながる
- ✓ エアコンの内部に発生するカビやホコリなどがアレルゲンとなって喘息の増悪を来す

喘息患者さんの気道は慢性的な炎症により過敏な状態となっていますので、健康な人では影響されない程度の冷気や乾燥、カビやホコリなどによっても症状が出現・悪化しやすい状態になっています。エアコンの風が直接当たらないように上手にエアコンを使用したり、部屋やエアコンをこまめに掃除し、喘息症状の悪化を来した際には早めに受診をしましょう。

