



インフルエンザとカゼに負けない

メタデータ	言語: ja 出版者: 文一総合出版 公開日: 2016-04-14 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 安居, 光國 メールアドレス: 所属: 室蘭工業大学
URL	http://hdl.handle.net/10258/00008642

インフルエンザとカゼに 負けない

YASUI Mitsukuni
安居 光國

毎年12月から3月がインフルエンザの流行時期です。すでに予防接種などは済ませましたか。この特集を「知恵の予防接種」として、インフルエンザやカゼに負けないようにしましょう。

カゼにかかったときに、どちらが正しいのだろうか、どう区別すればよいのだろうかと迷うことが多くありませんか。そこでここでは以下のような疑問に答えていきたいと思います。

- ①インフルエンザとカゼはどう違う？
- ②インフルエンザはどのように判定する？
- ③カゼ薬と抗ウイルス薬の違いはある？
- ④一般薬と漢方薬のどちらが効く？
- ⑤解熱剤を使うべき？
- ⑥風呂に入ってもよい？
- ⑦民間療法は効く？
- ⑧どうすれば予防できる？

①インフルエンザとカゼはどう違う？

カゼ（風邪、感冒）は一時的な免疫力低下によ

ってウイルスなどに感染して現れる特徴的な症状です。つまりカゼは病名ではなく、鼻やのどの症状（急性咽頭炎〔急性上気道炎〕、急性鼻咽頭炎、急性咽頭蓋炎）がおこる状態を指すものです。簡単にいうと、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、せき、のどの痛みなどの局所症状の呼び名です。お医者さんが、まず喉を見て「カゼですね」という場合は急性咽頭炎という意味で使われ、患者が「カゼみたいです」という場合は、咳や喉が痛いという症状を訴えています。

インフルエンザの流行期に、38度以上の発熱と倦怠感、筋肉痛などがあれば、まずインフルエンザを疑います。インフルエンザはインフルエンザウイルスによる急性感染症の一種の流行性感冒で、カゼ症状のすこぶる強いものを示すために区別されています（表1）。

サイエンスに英語を持ち込むと多くは意味がわかりやすくなるものですが、英語も日本語同様にわかりにくいです。辞書ではカゼが cold、chill、

表1 インフルエンザとカゼの症状の違い

病名	症状	進行	発熱	鼻水	病原
インフルエンザ	全身	急激	38～40度	後からひどい	インフルエンザウイルスA/インフルエンザウイルスB
カゼ	局所（のど、はな）	ゆるやか	ない、あっても37～38度程度	ひきはじめに出る	ライノウイルス/アデノウイルス/コロナウイル/RSウイルス

表2 効能とかぜ薬の成分

効能	成分
炎症を抑え、くしゃみ、鼻水を抑える	【抗ヒスタミン】 マレイン酸クロルフェニラミン / 塩酸ジフェンヒドラミン / フマル酸クレマスチン / マレイン酸カルピノキサミン
熱（関節の痛み）を抑える	【ピリン系】 イソプロピルアンチピリン 【非ピリン系】 アスピリン / アセトアミノフェン / イブプロフェン
咳を鎮める	リン酸ジヒドロコデイン / リン酸コデイン / 臭化水素デキストロメトर्फアン / クエン酸チペジジン / 塩酸ノスカピン / 塩酸メチルエフェドリン / 塩酸メトキシフェナミン
痰をからみにくくする	塩酸プロムヘキシソ / カルボシステイン / グアヤコールスルホン酸カリウム
喉の炎症を抑える	塩化リゾチーム
その他	無水カフェイン / ビタミンB1 誘導体 / フェニレフリン

表3 抗ウイルス薬

性能	成分
タミフル（ロシユ）	リン酸オセルタミビル
リレンザ（グラクソ・スミスクライン）	ザナミビル水和物
イナビル（第一三共）	ラニナミビル オクタ酸エステル水和物
ラビアクタ（塩野義）	ペラミビル水和物

A型、B型インフルエンザウイルスの酵素（ノイラミニダーゼ）を阻害し、宿主細胞内で増殖したウイルスが、宿主細胞外へ遊離するのを抑制し、ウイルスの増殖を抑制する。
C型インフルエンザウイルスはノイラミニダーゼをもたないので効果がない。

influenza、fluであるのに対して、インフルエンザはinfluenza、grippe、flu、一般的にはカゼ（カゼ症状）にcold、インフルエンザを区別したいときにfluが使われます。

②インフルエンザはどのように判定する？

インフルエンザが流行っている頃、急な38度以上の発熱が見られると素人でも「もしかして？」と思い、急いで病院を訪れます。すると今は便利な検査キットがあります。綿棒で患者の鼻粘膜や咽頭粘膜を直接こすりとり、インフルエンザウイルスの有無を判定します。わずか10分ほどでウイルスの有無、A型、B型がわかります。これはウイルスがもつタンパク質の違いに着目して、固有のタンパク質に結合する抗原・抗体反応を利用しています（50頁「ウイルスとは何だ!?」参照）。ところが感染してから短時間だと粘膜にあるウイルスの量が少なく、正しい判定がでないこともあります。逆に時間が経ちすぎると、診断ができて

も適切な治療には遅い場合もあります。そして、どちらでも最後は医者判断です。また、新型インフルエンザかどうかなど正確な判定を求められるときは、RT-PCR法という特別な遺伝子検査をします。

③カゼ薬と抗ウイルス薬の違いはある？

カゼは症状が穏やかで普通は3日、長くても1週間程度で治ります。「治る」とは薬を飲めば治るのでなく、人間の自然治癒力で治ることをいいます。医者にもそのようにいわれても、高熱、鼻水、のどの痛みは辛いものです。そこでカゼの様々な症状を和らげる効果のある総合感冒薬（カゼ薬）を服用します。これには、熱を下げ、頭やのどの痛みをやわらげる解熱鎮静剤、のどの痛みや腫れをやわらげる口腔咽喉薬、せきを抑え、たんの排泄を助ける鎮咳去などの成分が含まれています（表2）。何よりもカゼ薬は症状をやわらげるものにすぎず、原因ウイルスにダメージを与えること

はできないので、体を休め自然治癒力を高めることが一番です。また病院では二次的な細菌感染などに対処するために抗生物質を投与することもあります。抗生物質は細菌に効果があり、ウイルスには無力ですが、カゼからの肺炎もありますから体力のない患者に投与する例が多いです。

インフルエンザはカゼと比べて高熱が出て重症化する恐れがあるため、薬局で購入できる総合感冒薬による対症療法だけで切り抜けるのは好ましくありません。そこで、なるべく早く診察を受け、タミフル、リレンザ等の抗ウイルス薬の処方を受けます（妊婦、10代の患者は要注意）。これらはカゼ症状を緩和するのではなく、表3にあるように、インフルエンザウイルスに直接働きかけ、増殖を抑えます。そのため、増殖の進んでいない発症から48時間以内に飲むことが重要です。

④一般薬と漢方薬のどちらが効く？

一般薬（西洋薬）は病名を決めて薬を選び、症状をピンポイントに抑えるために効果が期待できます。つまり、症状の数だけ薬があり、即効性のあるのが一般薬です（表2）。これに対し、漢方薬とは伝統中国医学（東洋医学）に基づいたもので、患者の体質を含めた様々な特徴や訴えに応じた薬を処方します。カゼでは諸症状に適した漢方薬が選択されます（表4）。いくつもの生薬を組み合わせて配合された漢方薬は体の治癒力を高めるため、一般薬と比べて効果が出るのは遅いです。でも、カゼの症状には即効性があり、差はほとんどありません。

とくに、薬の成分に対する過敏な体質や体力がない方は漢方薬にしたほうが良い場合があります。最近では従来の西洋医療に東洋医療を取り入れた医療の統合化がカゼ薬で進んでおり、総合感冒薬に漢方薬が含まれるものも多くあります。また、「漢方薬は副作用がない」と言われる方がおられますが、これは大きな間違いです。例えば麻黄に含まれるエフェドリン類は交感神経を刺激し気管

支を拡張する一方、心臓や血管に負担をかけることもあります。

⑤解熱剤を使うべき？

カゼで発熱した時に解熱剤をすぐに服用すべきかどうかは意見が分かれます。まず、すぐに解熱剤を飲むべきではないとする理由は、一般的にカゼ薬は症状をやわらげる効果しかなく、真にカゼを治す働きは、患者自身、その人がもつ免疫機能であるとのこと。その免疫機能が最大限に発揮できるのは体温が37～38度ぐらいなので、機能が働かないうちに解熱剤で体温を下げるべきではないとするものです。体力さえあれば数日間は戦いましょう。しかし、解熱剤の副作用も心配です。「薬も過ぎれば毒になる」「薬は匙加減」「薬より養生」ということわざもありますね。

一方、解熱剤を処方する理由は患者のことを思うからです。体力がなく高熱のために食事ができない、あるいはその恐れがある場合は、患者自身の免疫力に頼ることができません。また、熱のために仕事や勉強に支障がある場合など、医療機関のドアを叩く理由によります。一般的には38度以上の熱があれば解熱剤を使うべきです。病院では鎮痛解熱剤としてアセトアミノフェン、パファリン、ボルタレン（ジクロフェナムナトリウム）、インドメタシンなどが処方されます。しかし、ボルタレン、ポンタール（メフェナム酸）、アスピリンは、けいれんや意識障害を引き起こし、患者が死亡した例もあり、解熱剤の選択は難しいようです。そのため、小児にはアンヒバ（アセトアミノフェノン）に限り処方されます。

⑥風呂に入ってもよい？

お風呂に入るとよくない理由を挙げると、体力を消耗する、湯冷めをするなどです。逆にお風呂に入ってもよい理由は、清潔になる、蒸気が喉を和らげる、すっきりとして眠りに入りやすい、などです。英米は入浴派が主流のようです。

表4 漢方を使用したカゼ薬

漢方 (読み)	組成	適応
葛根湯(カクコントウ)	葛根・麻黄(マオウ)・桂枝(ケイヒ)・芍薬(シャクヤク)・生姜(ショウキョウ)・大棗(タイソウ)・甘草(カンゾウ)	カゼの引きはじめの熱や寒気
小青竜湯(ショウセイリョウトウ)	半夏(ハンゲ)・乾姜(カンキョウ)・甘草・桂皮・五味子(ゴミシ)・細辛(サイシン)・芍薬・麻黄	カゼのひきはじめの鼻水
小柴胡湯(ショウサイコトウ)	柴胡・黄芩(オウゴン)・半夏・生姜・大棗・人参・甘草	カゼが長引いたときやだるさ
柴胡桂枝湯(サイコケイシトウ)	柴胡・桂皮・黄芩・半夏・芍薬・人参・甘草・生姜・大棗	カゼが長引き、頭痛・微熱・はき気。インフルエンザにも処方
麦門冬湯(バクモントウトウ)	麦門冬・半夏・人参・粳米(コウベイ)・大棗・甘草	せき、気管支炎
麻黄湯(マオウトウ)	麻黄・桂皮・杏仁(キョウニン)・甘草	発熱、悪寒、ふしぶしの痛み。インフルエンザにも処方
桔梗湯(キキョウトウ)	桔梗・甘草	のどのはれ、痛み
参蘇飲(ジンソイン)	人参・茯苓(フクリョウ)・半夏・陳皮(チンピ)・葛根・桔梗・枳実(キジツ)・蘇葉(ソウウ)・前胡(ゼンコ)・生姜・大棗・甘草	カゼが少し長びいているとき。妊婦に使われる

つまり、37度程度の発熱しかなく寒い夜に銭湯まで歩いて行くのではなく、家庭のお風呂ならばOKです。熱すぎない湯温にし、疲れない程度の入浴をします。そして入浴後はさっさと寝ましよう。

⑦ 民間療法は効く？

薬が手に入りにくい、医者に見せられないなどの理由で非常に多くの民間療法がカゼにはあります(表5)。あるものは自然治癒力を高めることを期待できますが、理由のわからないものも多くあります。いつかは古の知恵が科学的に解明される日がくるかも知れません。

⑧ どうすれば予防できる？

カゼもインフルエンザも主な原因はウイルスです。その侵入を防ぐことが一番です。

その予防法は、
こまめな手洗い：不特定多数の人が触れたものに触れた後は、石鹸でよく手を洗う。ウイルスのついた手で鼻や口に触れることが心配です。携帯用アルコールスプレーも便利です。

うがい：ウイルスに荒らされた粘膜に、さらに細菌が取り付く2次感染を防ぎます。

マスクの着用：喉や鼻の奥の粘膜の乾燥を防ぎ、

表5 カゼに良いと言われている民間療法

種類	説明
みかん	ひき始めにみかんを皮ごと、黒くなるまで焼いて食べるしぼり汁を湯に注ぎ、砂糖、はちみつを入れて飲むみかん風呂に入る
お茶	お茶でうがいをする
梅干し	焼いた梅干しを食べる 番茶につぶした梅干と醤油または砂糖、しょうがなどを入れて飲む
卵酒	日本酒に卵を入れ、はちみつ、砂糖などを加え飲む
生姜	すりおろした生姜を湯に入れ、はちみつ、砂糖を加え飲む
ニンニク	焼いて食べる
その他	葛湯、ネギ、大根、スイカズラ、金柑、南天、タンポポなども利用される

そこでのウイルス増殖を抑制します。直接飛沫を避けるためではありません。もちろん、罹患者がマスクを着用することは咳エチケットです。

睡眠・休養：自然治癒力を高めます。

ビタミンAやCを摂ること、栄養のある食事をすること、部屋を乾燥させないことなども推奨されています。RT

プロフィール

やすい みつくに
教壇に立つ私がカゼに罹ってはいけな一方、カゼの恐怖に立たされる毎日です。研究室には「カゼになったら休む」というルールもあります。我が家の子供たちはインフルエンザの予防接種を済ませました。