



いわゆる「風邪」の正体は??

風邪気味の長野さんと Dr. の会話から、身近な風邪について学ぼう!



ハックション!!ハックション!!
のども痛い「風邪」かなあ…?

辛そうだね…。でも、「風邪」という名の
病気はないんだよ。



え!?「風邪」っていう病気はないの?
みんな「風邪引いた」っていうよ!

「風邪」というのはウイルスが起こす、
いろいろな症状をまとめた呼び名なんだ。



そうなの?病名じゃないんだ。



風邪のウイルスは 200 種類以上あって、
「風邪をひいた」という時には、いくつか
のウイルスに同時に感染していることが多
いんだよ。



200 種類!!



ウイルスは空気といっしょに鼻や口から侵
入して、鼻やのどの粘膜の細胞に入り込ん
で数を増やすんだ。そうすると体が反応し
て炎症を起こす。



鼻や口かあ…。

炎症を起こすと粘膜が赤くなったり、腫れ
たり、痛みや熱が出たりするんだよ。



鼻に炎症が起こるとくしゃみが出たり、鼻
がつまるし、のどに炎症が起こるとのどが
赤く腫れて痛む。



おなかにウイルスが侵入すると、おなかで炎
症が起きて下痢をしたり吐いたりするんだ。



胃腸炎っていうやつだね。前、お医者さ
んに「おなかの風邪」って言われたよ。

そう!よく知ってるね。のどや鼻だけでなく、おなか
にまでウイルスが入り込んでしまうんだ。体にウイルス
が入ると、体内のウイルスをやっつけようとして体温を
高くするように脳が命令するんだ。そうすると「発熱」
という状態になるんだよ。

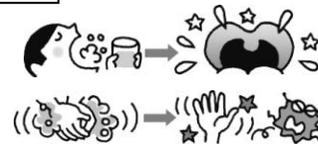


わかった!じゃあ、風邪をひかないよう
にするには、体の中にウイルスが入らないよ
うにしたらいいんだ!



えっと…「うがい」と「手洗い」はお母さ
んからも、学校の先生からも言われるよ。

そのとおり!よく理解できてるね。
では、実際にどうしたらいいかわかるかな?



最初にウイルスは鼻や口から侵入するって言った
ね。だから、うがいでのどの粘膜に付いたウイル
スを洗い流したり、手洗いを十分にすると、ウイル
スの付いた手で鼻や口を触ってしまわないように
することが一番簡単で大事なんだよ。



こまめに「うがい」と「手洗い」がんばるよ!

まずは体内に侵入させないことが一番だから、
がんばってね。あとは、くしゃみや咳がどの
くらい飛ぶか知ってるかな?



うーん…30cmくらい?

いやいや!約1~2m!3~5m飛ぶという話
もある。しかもしぶきのスピードは時速約300km
にもなるんだよ。新幹線より速いスピードで周囲
の人にウイルスをまき散らすんだ!



え-----っ!!!

だから、症状のある人はマスクをしようね。もし、
マスクをつけていない時は、腕で鼻と口を押さ
えるのがマナーだよ。「咳エチケット」と言うんだ。



わかったよ!

マスクには鼻やのどの乾燥を防ぐ効果もあるん
だ。鼻やのどが乾燥すると粘膜のはたらきが低下
してウイルスが侵入しやすくなるからね。
乾燥を防ぐという意味では加湿器も有効だ。
部屋の湿度を50%以上に保つのがいいんだよ。



早速やってみるね!

部屋の換気も大切だから、冬は寒いけど1時間
に1回は10分くらい窓を開けてね。
これらの予防はインフルエンザやノロウイルス、風
邪…どんなウイルスを体内に侵入させないとい
う意味で効果的だからね。



ありがとう!

じゃあ、温かくしてしっかり休養をとって、ウイル
スと戦う体の「抵抗力」を高めて、早く「風邪」
を治してね。