



KENS NEWS

KENS GROUP INFORMATION

ケンズグループの最新情報をお届けします。



ケンズニュース



2020

131号

1・2月号

*隔月発行

市販の風邪薬は効くの？

医療法人社団 健生会 理事長

柳川 健



2020年令和2年、新しい年を皆さんどの様に迎えられましたでしょうか。日毎に寒さが増す昨今ですが、体調はいかがですか。

冬になると風邪、インフルエンザの流行が気になります。また、普段高血圧で治療中の人は、血圧のコントロールが悪くなりやすいので注意が必要です。血圧が高めの方は、汁物からの塩分摂取に気をつけて、外出時の防寒対策を十分にしてください。

これまでも何回かこの紙面で取り上げてきましたが、今回も風邪についてお話しします。どうやら今年中に風邪薬や花粉症などの薬が自費になりそうです。医療機関にかかる事なく市販薬で済ますことが出来れば良いですが、そのためには基本的な知識を持って頂きたいと思えます。多くの方がこれまでも市販の風邪薬を使った事があると思います。症状緩和剤としての市販感冒薬は風邪に有効なのでしょうか？どのように使えば良いのでしょうか？

風邪は咽頭痛、鼻水、咳、という症状の少なくとも2つが揃った時に診断する事が多いです。しかし最初の症状は咽頭痛や鼻水から始まります。これが「コマーシャルでいう「かかったかなと思っただけ」の状態です。この時に市販感冒薬を服用しますか？薬の種類にもよりま

すが、基本的には使用してはいけません。市販薬にはあの小さな1個の錠剤(あるいはカプセル)に5種類くらいの成分が入っています。その成分には、解熱鎮痛剤、咳止め、鼻水止め、があり、しかもカプセルも入っています。つまり、喉の痛みや鼻水という症状のために、必要のない薬も一緒に服用している事になります。しかもカフェインによって身体のだるさが軽くなって良くなったように感じてしまふ。結果として皆さんは寒中働きに明け、風邪はさらに悪化する事になります。

風邪はウイルス感染によって起こる上気道(のどの辺り)の炎症です。ウイルスですすから抗生物質も効かず、特効薬はありません。ウイルスに対する抗体が身体に出来て自然と治るのを待つしかないのです。つまり私達の免疫力で治すという事です。そのためには、『栄養、保温、安静』が大切です。風邪にかかったかなと思ったら、『美味しいものを食べて、暖かくして寝る』のが一番です。漢方薬の「麻黄湯」は風邪の初期に服用するとウイルスの増殖を抑えると言われており、しかも身体を温めてくれますのでお勧めです。私は風邪にかかったかなと感じたら、すぐに麻黄湯を服用する様にしています。

では市販薬は全く出番がないのでしょうか？喉の痛み、鼻水、咳、発熱、頭痛

などの症状が揃って辛い時には市販薬は役立ちます。ただしその場合には服用して休息を取ることが大切です。市販薬を服用して無理をすると免疫力が落ちて「こじらせる」事になります。俗に言う「風邪をこじらせる」というのは、元々ウイルス感染の風邪に細菌感染が起る事を言います。結果として、気管支炎や肺炎になる事もあり病院での治療が必要となります。そうならないためにも、風邪の初期対応が大切であると思います。

たかが風邪、されど風邪。万病の元とまで古人が言った風邪は、まず予防、そして初期対応が大切です。まだまだ寒い季節です。風邪に気をつけて元気にお過ごし下さい。



柳川クリニック

住所 鎌倉市西鎌倉 1-18-3
TEL 0467-33-0857 FAX 0467-33-1229
診療時間 *予約制
[月~日] 午前 9:00 ~ 午後 12:00
[月火水金] 午後 16:00 ~ 午後 19:00
休診日 祝日、第1・4・5日曜
1月: 1、2、3、4、5、13、26日
2月: 2、11、23、24日
※年始は1月6日より平常通り診療致します。
診療科目
胃腸内科 消化器内科(胃・大腸内視鏡検査)
一般内科 呼吸器内科 循環器内科
HP <https://www.kens-clinic.jp/kamakura/>

みなとみらいケンズクリニック

住所 横浜市中区桜木町 1-1-7 コレットマーレ 3F
医療モール内
TEL 045-651-2588 FAX 045-650-1136
診療時間 *予約制
[月~日] 午前 10:00 ~ 午後 13:30
[月~金] 午後 17:00 ~ 午後 19:00
休診日 原則として祝日
1月: 1、2、3、4、5、13日 ※年始は1/6より平常通り診療
2月: 11、17、18、24日 ※2/17、18はコレットマーレ全館休館
診療科目
胃腸内科 消化器内科(胃・大腸内視鏡検査)
一般内科 呼吸器内科 循環器内科
HP <https://www.kens-clinic.jp/minatomirai/>

LINE お友だち募集中!

柳川クリニック @ila0141c



みなとみらいケンズクリニック @dhp4168l



日々の健康管理に役立つ医療情報やクリニックの情報を配信しています。お友だち追加をお願いします!