

ほのか診察室

HONOKA Consultation Room

シリーズ 第72話

冬だけじゃない！

夏の風邪にもご注意ください



市民病院
総合診療科医師
横田 真美子
監修

風 邪の季節は冬というイメージがありますが、夏にも風邪は

流行します。一般的に風邪といわれる病気は、200種類以上ある原因ウイルスのどれかによって、似たような症状が現れる「風邪症候群」です。夏の暑さと湿気を好むウイルスが原因の場合に、夏風邪と呼ばれています。主な夏風邪ウイルスには、アデノウイルスやエンテロウイルスなどが有名です。これらは空中のど

こにでもいて、感染経路もさまざまです。

夏風邪は胃腸風邪といわれますが、この多くがエンテロウイルスに感染した場合です。エンテロとは「腸」の意味で、喉だけでなく腸でも繁殖します。発熱や喉の痛みに加えて、下痢や腹痛など、腸の症状が特徴的です。一方、アデノウイルスのアデノとは「喉」の意味です。これも呼吸器と腸で繁殖しますが、発熱と喉

の痛み、激しい咳が出るのが特徴です。咽頭結膜炎や咽頭炎を起こすケースもあります。

夏風邪を予防するためには、屋外で付着した風邪ウイルスを洗い落とすために、手洗いとうがいを習慣にしましょう。また、クーラーによる身体の冷やし過ぎには注意が必要です。人間の体が対応できる気温差は5度以内といわれています。まずは室内と室外の温度差を5度以内にするのが理想的です。それが難しい場合は室温28度を目安にし、できるだけ24度以下にならないようにしましょう。

夏風邪をひいてしまったら、家でゆっくり休養して免疫力を高め、ウイルスと戦う体力をつけることが大切です。しっかりと栄養を摂って、普段より多く睡眠時間を取りましょう。夏風邪は下痢や腹痛などを伴うことが多いので食欲が低下しますが、消化のよい食事を少しずつでも摂り、水分補給も忘れないでください。

また、この時期は脳梗塞が増加します。気温が上がるため、体内の熱を消散しようと血管が拡張すると血圧が低下し、下半身に血液が溜まります。そして、汗をかくことで水分

が不足して血液が濃くなり、脳血管が詰まりやすくなります。つまり、夏の脳梗塞は、体内の脱水症状が引き金になることが非常に多いのです。脳梗塞が起こりやすい時期と時間帯には特徴があります。6月から8月までの夏場、睡眠中と朝の起床後2時間以内に集中して発症することが分かっています。起床時には血圧が上昇するので、就寝前と起床後にコップ一杯ずつの水を飲むことが夏の脳梗塞予防につながります。

夏は汗をかかなくても、少しずつ体から水分が奪われています。中高年の方は水分が不足しても、喉の渴きに鈍くなり、我慢してしまうことがあります。一日の水分摂取量は、食事と水分補給の合計で2Lが目安です。賢い水分補給のコツは、こまめに水分を摂ることです。また、夏は食欲がないからと食事を抜いたり、サッパリした食べ物に片寄りがちです。栄養バランスを意識して、肉や魚の蛋白質、野菜や果物も食べましょう。

高齢の方はいくつも病気を持っていてる場合がありますので、単なる夏の体調不良と考えず、気になる症状は早めに医師に相談しましょう。