

「ただの風邪」って、何だろう？

特定医療法人 ところばる 東栄病院 小児科

菊田英明

外来に、熱、咳、鼻水で受診する子どもさんはたくさんいます。その時、親から「ただの風邪ですか？」と、よく聞かれることがある。はい「風邪」ですと言うと親は安心して帰る。風邪とは、医学的に「ウイルスが原因で起きる、鼻・副鼻腔炎」のことです。原因となるウイルスには、200種類以上あると考えられています。そのため、大多数の乳幼児は年に3～8回風邪をひき、10～15%の子どもは年に12回風邪をひきます。更に園児は特に多く風邪をひきます。風邪の中には、軽症のインフルエンザ、RSウイルス、アデノウイルスによるプール熱、ヘルパンギーナや手足口病などの夏風邪が含まれます。これらの病気はウイルスが分かるので、「ただの風邪」と言わないで病名を告げます。ですから、「風邪」とは、200種類以上ある風邪を起こすウイルスの中で、どのウイルスで起きているか分からないものを医者は「ただの風邪」と親に言っているのです。「風邪」の中で一番多いウイルスはライノウイルスです。では、どのような症状が出てどのくらい続くのでしょうか？熱は15%位にみられ多くは3日以内でなくなる。のどの痛みは約50%にみられ多くは1週間以内でなくなる。咳は40%に、鼻水は60%にみられ、多くは2～10日に消失しますが、20～25%は2週間たっても治りません。風邪によくかかる園児は月に1回風邪をひき、2週間、咳、鼻水を出していると、年中風邪をひいた状態になりますが、肺炎、中耳炎などを繰り返さない限り、体が弱いわけではないので心配はありません。

では、どのような時に注意が必要なのでしょう？水不足を除けば、元気であっても、熱が4日以上たっても下がらない時、喘鳴(ゼイゼイ)を伴う時、黄色で膿性の鼻汁が10日以上持続する時、咳が2週間以上続く時などです。発熱が4日以上続く時は細菌感染が起き気管支炎、肺炎、中耳炎を起こしている可能性があり、喘鳴を伴う咳の場合は喘息様気管支炎、気管支喘息などを考えなければならぬからです。黄色い鼻水は副鼻腔炎の症状ですが、これは上皮細胞、白血球、鼻、のどに普通にいる細菌(常在菌＝善玉菌)で、通常風邪(ウイルス性の鼻・副鼻腔炎)でも治っていく過程で細菌感染がなくても普通にみられることです。ただ、10日以上持続する時には「細菌による副鼻腔炎」が起きている可能性があります。真の「細菌による副鼻腔炎」は風邪の5～10%位と多くはありません。ウイルスが原因の風邪に、抗生物質は効きません。風邪に細菌感染を起こした時にだけ抗生物質が威力を発揮します。アメリカ疾病管理予防センターのサイトに「賢くなろう」というページがあり、風邪に対する抗生物質の適正使用が載っています。それによると「風邪に対して不必要な抗生物質は、かえって危険であり、細菌を防ぐ目的で抗生物質を与えても効果がないばかりでなく、かえって耐性菌(抗生剤が効かない菌)に感染しやすくなる。」とあります。「中耳炎になりやすいから」とか、「黄色い鼻水が出たら」直ぐ抗生物質をのみましようというのは正しい治療ではありません。「ただの風邪」に善玉菌(常在菌)を殺してしまう抗生物質は危険であり、「熱が出たから」、「鼻水が黄色いから」といって、抗生物質をほしがらないように「賢く」なりましよう。