



# からだステーション

2024年  
8月号  
荻窪接骨院  
荻窪治療室

## 夏風邪

夏風邪と聞くと単純に「夏に引く風邪」と思われがちですが、夏風邪は冬の風邪とは異なるウイルスが原因で起こりますから、その症状も大きく違います。夏風邪の代表的なものが「プール熱」と「手足口病」です。一般的に子供に流行すると言われる病気ですが、大人にもかかることがありますから、正しい知識を身につけて、病気の予防に心がけてください。今回は夏風邪にスポットをあて、夏風邪と冬風邪の違いは何なのか？これってコロナじゃないの？「プール熱」と「手足口病」って、どんな病気？などを追って行き、その予防法や対処法などを一緒に見て行きましょう。

### 冬風邪と夏風邪の違い

風邪を引く主な原因はウイルスの感染によるものです。冬はインフルエンザウイルスをはじめ、寒くて乾燥した空気を好むウイルスによって発生し、夏は腸管で増殖するエンデロウイルスやアデノウイルスといった、暑くて湿度の高い環境を好むウイルスによって発生します。風邪の原因となるウイルスの特徴が異なりますから、感染した時に起こる症状にも違いがあります。冬の風邪はくしゃみ、鼻水、鼻づまり、寒気、発熱などです。一方、夏の風邪は発熱、腹痛、下痢、喉の痛みなどの症状が現れます。夏風邪のウイルスであるエンデロは腸を意味し、アデノは喉を意味していますから、その名の通り腸や喉に症状が現れます。このように冬風邪と夏風邪は全

く違いますから、それを知らずに冬風邪と同じような対処をしていると、こじらせて悪化させてしまったり、別の病気を引き起こすこともありま

### 夏風邪かな？って思ったら

夏風邪と思われる症状が現れたらどうしたらいいのでしょうか？発熱があると先ず市販の解熱剤や風邪薬を使う人が多いと思います。しかし、腹痛や下痢がある場合、市販薬には胃腸障害や便秘を起しやすいものもありますので、注意してください。特に下痢はウイルスを排出させる症状でもありますから、それを止めてしまったら逆効果です。腹痛や下痢が続くときは早めに内科を受診して、適切な薬を処方してもらうことが大切です。また、下痢を起こすと脱水症状にもなりやすいので、水分を多めに摂ってください。高齢者の方は発熱で身体がだるいと脱水症状に気付きにくいからです、こまめな水分補給を忘れないでください。喉の痛みには「濡れマスク」も

効果的ですが、夏風邪のウイルスは高温多湿の環境を好みますから、常に清潔なマスクを使用してください。

### 夏風邪の予防

夏風邪は日常生活のちょっとした工夫で予防することが出来ます。例えば冬風邪は咳やくしゃみによる飛沫感染ですが、夏風邪の場合は経口感染が多く見られます。家族に風邪を引いている人がいる場合は家庭内での手洗いやうがいを心がけ、特にトイレのタオルの使い回しは避けましょう。湿ったタオルは夏風邪のウイルスが増殖しやすいからです。免疫力の低下も夏風邪の原因のひとつになりますから、栄養補給と十分な睡眠を心がけましょう。睡眠不足は免疫力の低下につながりますから、よく眠れていないと感じるときは15分程度の昼寝をしましょう。会社勤めの方でも、昼休みにちよつと寝るだけでリフレッシュできます。また、エアコンの効いた部屋に長時間いると自律神経のバランスが乱れ、免疫力が低下



します。エアコンの温度を高めに設定し、扇風機を活用するなどして冷え過ぎに注意してください。

### 新型コロナウイルスと夏風邪の違い

令和5年5月8日より、新型コロナウイルスは5類感染症に移行しました。少しずつ感染者が減り、日常を取り戻しつつあります。しかし、ここに来てまた感染が拡大し、5類移行以来最大の11波が押し寄せています。感染拡大の背景として指摘されるのが、オミクロン株の一系統「JN・1」から派生した「KP・3」の出現です。東大医学部研究所は、KP・3は従来の変異株と比べ、ワクチン接種や自然感染で得られた免疫を回避する能力が高まっていると分析しています。新型コロナウイルスと夏風邪の症状は非常によく似ているため、医師でも判断は難しいと言われます。喉の痛みがあり、37度以上の発熱があれば自己判断せず、かかりつけ医かお住いの保健所に相談してください。



### プール熱

正しい名称は「喉頭結膜熱」と言います。プールの不衛生な水を媒介して感染しやすいことから「プール熱」と呼ばれますが、冬風邪と同じように咳やくしゃみからも感染します。アデノウイルスが原因の病気で感染力が非常に強く、口や鼻、のど、目の結膜から体内に入って感染します。38度から39度の高熱が3〜5日続き、強いのだの痛みや結膜炎を伴います。熱が下がりにくく、のだの痛みによって食欲が低下し、水分を摂るのもつらくなるため、脱水症状を起こすこともあります。予防法はプールから上がったとき、よくうがいと目洗いをすることです。大人の場合はプール熱の子供の看病をして感染してしまう、いわゆる二次感染によるものです。



### 手足口病

手足口病はコクサッキーウ

イルスやエンデロウイルスが原因で起こる病気です。4歳ぐらいまでの乳幼児を中心に流行し、その名の通り手や足、口のまわりに水ぶくれのような湿疹が現れます。熱は37度から38度程度とあまり高くなく、発熱しないこともあります。しかし、麻痺などの中枢神経症状を伴うこともありますから、軽視することは出来ません。早めに小児科を受診して医師の指示に従ってください。大人の手足口病はプール熱同様の子供の看病から二次感染するケースが見られます。



### 鰻は〇〇によし

夏のスタミナ源と言えば、やはり「鰻」ですね。日本では昔から鰻を夏のスタミナ源として食していました。その起源は古く、奈良時代から鰻を食べる習慣があったのです。さて、ここで問題です。奈良時代の歌人・大伴家持（おおもとのやかもち）は、鰻は何

にいいと歌ったのでしょうか？①夏痩せにいい、②夏風邪にいい、③夏バテにいい、答えは①の「夏痩せにいい」でした。

石麻呂に 吾れもの申す 夏痩せによしといふものぞ 鰻とり食せ

奈良時代から大切な栄養分として鰻が食されていたのです。鰻にはたんぱく質、ビタミンAやビタミンB群、カルシウムや鉄分が豊富に含まれていますから、夏痩せにはもちろん、夏風邪、夏バテ防止にも役立つ食材です。鰻を食べて暑い夏を乗り切ってください。



参考文献 ヘルスケア情報/オムロンヘルスケア

### 患者様の声を

#### お聞かせください

下記QRコードを読み込んで、治療を受けた感想などをお聞かせください。今後のより良い治療に活かしていきます。

