

## あなたの体を守り隊 ～体に起こる諸症状の役割～

### 隊員1号 熱：発熱で細菌をノックアウト

熱はウイルスや細菌が侵入した時に、脳からの指令を受けて上昇します。この状況になるとウイルスや細菌は勢いを失います。機嫌が良ければむやみに熱を下げない方が良いのはこうした理由です。解熱剤を使用することで少し楽になり、水分や睡眠がとれることを期待することは良いと思います。



### 隊員2号 鼻水：加湿・清浄機能付エアコン

鼻毛はフィルターの役割を果たし、鼻腔は、吸い込んだ空気の湿度や温度を調節する役割をしています。鼻粘膜が吸気を加湿するには1日あたり何百mlもの粘液が必要といわれています。この粘液こそが鼻水であり細菌等は鼻水にくっついて外に出されるのです。よって鼻水が出るからといって薬で徹底的に止めようとするとは逆に体には良くないのです。

### 隊員3号 咳：肺の門番

咳はジェット気流で異物を「痰」として強制的に掃き出しています。薬で咳を止めようとするのは「咳で痰を排出する」という生体防御反応を止めることになるため、あまりお勧めできません。こうした時は鼻水を吸い取り、加湿・保温をして痰を出しやすくすることが優先されます。



大丈夫よ!  
すくよくなるよ



### 隊員4号 下痢・嘔吐：おなかの守り神

嘔吐・下痢はお腹に侵入したウイルスや細菌を追い出そうとする防御反応です。下痢をしている時には体内から失われた水分と塩分の補給が必要です。下痢止め薬は、体内に侵入した細菌を腸内に長くとどませるリスクもあります。吐きははじめ3時間は急いで水分をとらない方が良いでしょう。「点滴をするとすぐ楽になる」これは水分補給で元気になったということです。少しずつでも口から水分がとれているなら点滴を受ける必要はありません。

薬のギモン・質問は、お近くの薬局 もしくは、ぎふ薬事情報センターまで ☎058-247-5122

協力/ 岐阜県薬剤師会 〒500-8146 岐阜市九重町4-5

<http://www.gifuyaku.or.jp>

岐阜県薬剤師会

検索