

シリーズ③



東陽病院
内科医師
宇野史洋

横芝町のみなさん、こんにちは。寒くなってきたせいか、咳をしている人が増えてきました。今回は、につきかかぜに関するお話です。

まずは堅い話から。かぜは感冒とも呼ばれ、ご存じのとおり喉や気管を中心とする炎症性の伝染性疾患です。原因は、ウイルス(いわゆる細菌よりも小さい微生物)によるものと、それに伴うアレルギーや体温の不均衡説があり、完全には解明されていません。

インフルエンザⅡかぜと思われがちですが、他のウイルスによる発熱性疾患を含めてかぜ(かぜ症候群)と呼ぶことがあります。かぜは、私たち医療関係者にとって非常に診断の難しい疾患の一つです。なぜなら、発熱性疾患のほとんど全てがかぜと同じような症状で始まるからです。肺炎も虫垂炎も髄膜炎も肝炎も最初にかぜと見分けがつかないし、クモ膜下出血もかぜによる頭痛と似ている場合があります。だから、

かぜを楽しむひけつとは…

長引いたり症状が強くなる場合は、レントゲンや血液検査をした方が安心です。かぜはウイルス性疾患なのに抗生物質(細菌を殺す薬、ウイルスには効かない)がよく処方されますがなぜでしょう?

答えは、混合感染が多いから。かぜをひくと抵抗力が落ちるために細菌にも侵されやすくなるのです。

かぜ薬って本当に効くのウイルスを殺す薬は残念ながらありません。治療には対症療法といって、症状を和らげる薬をいいます。咳には咳止め、頭痛には痛み止め、吐き気には胃薬…という具合。病院の薬が市販薬より効くように思えるのは、その人の症状に合わせて調合するからです。でも、一番大事なのは体力を保つために寝ていること。熱があるからといって、温め過ぎるのは逆効果。寒気がなければどんどん冷して熱を放散させましょう。それから嘔吐や下痢や発汗で脱水にならないので(特に子どもやお

年寄り)、水分を十分に取ること。水も飲めないようなら点滴が必要ですので来院を。この辺で柔らかい話を。卵酒はかぜに効く?

卵の栄養分とアルコールの体を温める作用と睡眠作用が有効のようです。こういった昔ながらの民間療法も捨てたものではありません。

ばかばかかぜをひかない? 周りがみんなかぜをひいているのに、一人ひかない人を見ると、うらやましい反面腹がたつものです。ひくべき時にひかない人に対する、いささか自分勝手な抗議という大げさでしょうか。

かぜにもいいところがあります。それは、健康のありがたさを再確認できること。少し喉が痛いだけでも辛いものです。日頃の不摂生を反省して、ゆっくり休養したいものです。



暮らしのノウハウポイント⑧

毛糸の編み直し ほどいた毛糸にひと工夫

古くなったセーターなどをほどこいて、新しく編み直すのも手編み毛糸の楽しさです。

セーターなどをほどこくときは、大きめのポリ袋にほどくセーターを入れ、糸の先を引き出しておいて、ポリ袋の口をセロハンテープで閉じます。そのままほどこいていくと、毛ほこりがたらず、のどを痛めません。毛糸をほどこくと、よく大きなくしゃみが出るのは、この毛ほこりが原因です。

編み直しをするときに困るのは、ほどいた糸に編み癖がついて縮れるのと、切れやすいことです。編み癖は、毛糸を巻き取った「カセ」を、煮たつたヤカンなどの湯気に当てて、湯のしをします。これだけで縮れが伸び、毛糸もふっくらとして弾力を取り戻します。

編み直しの毛糸は、すぐに切れたり抜けたりしがちです。これを補強するには、毛糸に糸を巻きつけて、ひとえ結びにしておけば、引っ張っても簡単に切れたり抜けたりしません。また、編み直しの毛糸は、滑りが悪く編みにくいものです。ロウソク

