



# 20161108 元気UPセミナー「感冒(風邪) & インフルエンザ」

## 佐野正行先生

一般的な病気やケガの症状とは!? ⇒ 心身の大切な反応!!

症状における「痛み」の意味は2つ

- ①異常のサイン (異常部位を伝える)
- ②その部位に負担をかけない (治癒反応)

ex1 : ひざ痛 ex2 : うつ

- \* 痛み止めや抗うつ剤を使用する ⇒「一時的な痛み緩和」⇒さらに負担をかけ ⇒悪化させる (病院からの処方・・・使用方法要注意)
- \* 根本の原因除去には至らない (自分で対処)

### 感冒の症状

- \* 発熱・悪寒・震え ⇒体温を上げて免疫力UP。酵素活性(代謝)増強。
- \* 咳・鼻水 ⇒体内のウイルス排泄
- \* 嘔吐・下痢
- \* 食欲不振
- \* 全身倦怠感 ⇒余分なエネルギーを使わない(治癒にそれを使用すべき)
- \* 頭痛・関節痛・咽頭部痛⇒異常に気付く・関連症状

### 感冒の治療

- 解熱剤は(出来るだけ)使わない ⇒ 平熱まで下げる必要などない。その分、また体温上昇に伴い不要な時間とエネルギーを使ってしまう
- 咳・鼻水・下痢止めは(出来るだけ)使わない
- 食事は無理に食べない ⇒ 水分摂取は必須
- 体力は温存する (=動かない)
- 鎮痛剤(解熱)は(出来るだけ)使わない
- 抗生物質(抗細菌剤)は使わない ⇒ 免疫力を下げる
  - \* ウィルスには無効。使うなら「抗ウィルス剤」 ⇒ 腸内環境の悪化(免疫力低下) ⇒ 感染症(肺炎など)を併発した場合は使用する。

★★じっと寝る(水分はきちんと摂取!!)★★

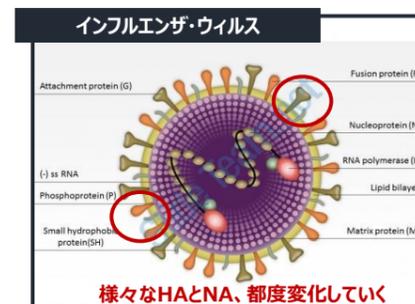
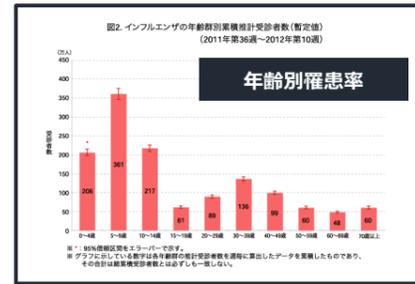
- ⇒ 体温より暖かいモノが望ましい)
- 子どもの場合、「水分摂取」有無がバロメーター

### インフルエンザ

- ◆ インフルエンザウイルスによる「流行性の呼吸器感染症」
- ◆ 急な発症 ◆ 毎年、11月～4月にかけて発生 (1・2月ピーク)
- ◆ 年齢別 (右図参照→)
- ◆ なんでワクチンを打つのか!?

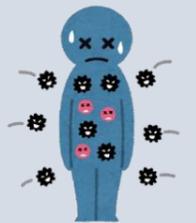


- \* 抗体とは、情報を学び、性質と倒し方を事前に練習しておくこと。
- \* 以前は、NA・HAの全てを入れたもの・・・トラブル発生 ⇒今は、その一部分投薬・・・流行るであろうという組み合わせでの投薬。情報が足りないため効果はゼロではないが、無駄⇒博打のようなもの



### インフルエンザと感冒の症状の違い

- ◆ 重症性
- ◆ 全身に症状
- ◆ 季節性
- ◆ 感染力大

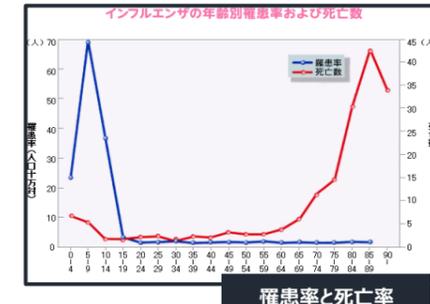


- \* 対応は感冒もインフルエンザも同様 (右図参照→)
- ・風邪に対する抗ウィルス剤を絞り込んでいるうちに症状緩和!?
- \* 抗生物質は・・・細菌に効果あり○ / ウィルスには効果なし×
- \* 罹患率と死亡率 (右図参照→)
- ・子供は抗体の学習がなく、集団行動の場が多い
- ・高齢者は、免疫力が低下、既往症、乾燥しやすい

- \* 感染経路
- ・飛沫感染 ⇒1回のくしゃみ: 200万個のウィルス 1回の咳: 10万個のウィルス ⇒1～1.5m以内が注意 ⇒マスクの効果・・・シャットアウトどころか「99%」止められない
- ・しかしながら乾燥を防げること、アナウンス効果あり

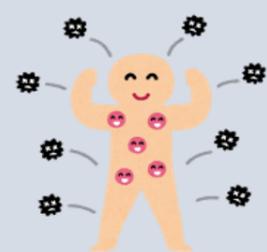


症状の違い	インフルエンザ	感冒
発症状況	発熱、悪寒、震え	鼻閉感の増加や鼻汁、くしゃみ
主な症状	発熱、頭痛、関節痛	鼻汁、鼻閉
悪寒	高度	軽度、きわめて短期
発熱より発症(時間)	39～40℃ (3～4日間)	ない、もしくは短時間
全身痛、筋肉痛、関節痛	高度	ない
倦怠感	高度	ほとんどない
鼻汁、鼻閉	軽度より重しい	軽度より重しい
咽痛	発熱およびときに軽度	やや発熱
結核	発熱	アブノで発熱、咽痛結核では稀にのみ
合併症	肺炎、中耳炎、インフルエンザ肺炎、細菌性肺炎、脳炎	まれ
病原体	インフルエンザウイルスA、B	ライノウイルス、アデノウイルス、コロナウイルス、RSウイルス、パラインフルエンザウイルス、一部のウィルス(チリ)
伝染力	あり	



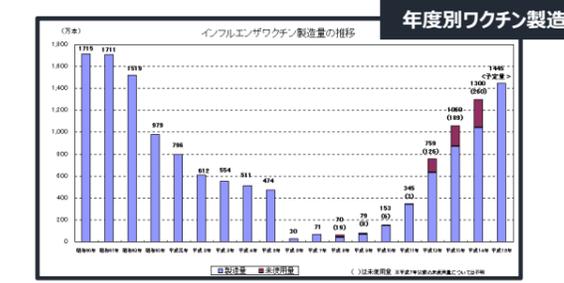
### 2大「対策ポイント」

- ①免疫力UP
  - \* バランスの良い食事
  - \* 規則正しい生活習慣
  - \* 適度の運動
- ②ウィルスの数を減らす
  - \* うがい・手洗い・湿度(乾燥させない)
  - ・気を付ける



### 【一般的な対応ポイント】

- 1) 予防接種 ⇒ × 受けない
- 2) うがい・手洗い・マスク ⇒ ○
- 3) 早目の受診 ⇒ × 最も危険な場所は病院
- 4) エチケットを守る ⇒ ○
- 5) 普段からの健康管理⇒◎



正しい知識と事実を知って、自分自身のジャッジを!!

...本日のおまとめ...

- 病気には意味と価値がある
  - \* 例えば「うつ」には3つの要因
    - ①ストレス ②心の持ち方 ③身体が病んでいる
 ⇒つまり、自分自身を見直すきっかけ

### ■ 健康生活の3要素

- 1) お金をかける
  - 2) 時間をかける
  - 3) 心身をつかう
- ↓ ↓ ↓ ↓ ↓
- \* 忙しい日常において食事では賄えない部分・・・
  - \* ストレスや年齢から「免疫力」の低下は・・・
- サプリメントの摂取等々、お金と時間が必要な場合も大いにありうる。出来ることをバランスよく!!



【佐野先生からのメッセージ】  
死ぬまで自分自身で「飲み」に行ける。  
多少ボロがあっても  
\* 歩ける \* 食べられる \* 考えられる(呆けない)

