

令和6年度 登録販売者生涯学習研修

第4講座 『熱だ！風邪かも』

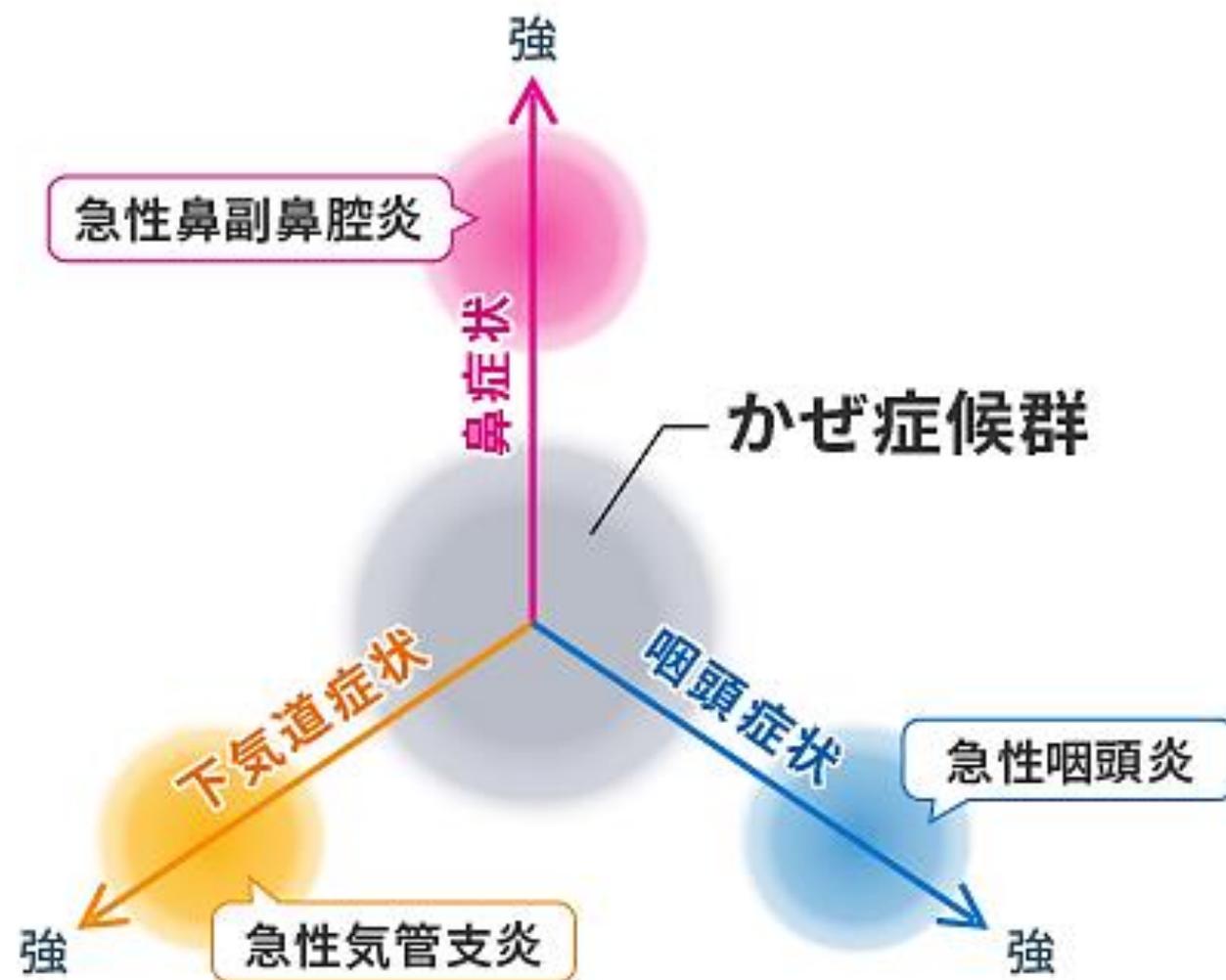
風邪症候群とは



ウイルスや細菌といった病原体によって引き起こされる上気道（鼻や喉）の炎症による一連の症状のことです。主な症状は鼻症状（鼻水、鼻づまり）や喉の痛みで、発熱、頭痛、全身の倦怠感に加え、炎症が下気道（気管、気管支、肺）にまで広がることで咳や痰などが見られるようになります。

かぜ症候群は全ての年代で見られるごくありふれた病気で、普段は健康であっても多くの人がかかることがあります。予後は良好で、多くは安静や栄養補給を心がけることで自然に治癒します。

図1 かぜ症候群イメージ図 (かぜ症候群：図の真ん中グレー部分)



原因

原因は…

ほとんどの場合ウイルスや細菌が、鼻や口から肺にかけての空気の通り道に感染して起こります。

さらに、暑さや寒さなどの温度変化、寝不足、栄養の偏りなどで抵抗力が低下したときにかかりやすくなります。



1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

冬

春

夏

秋

冬

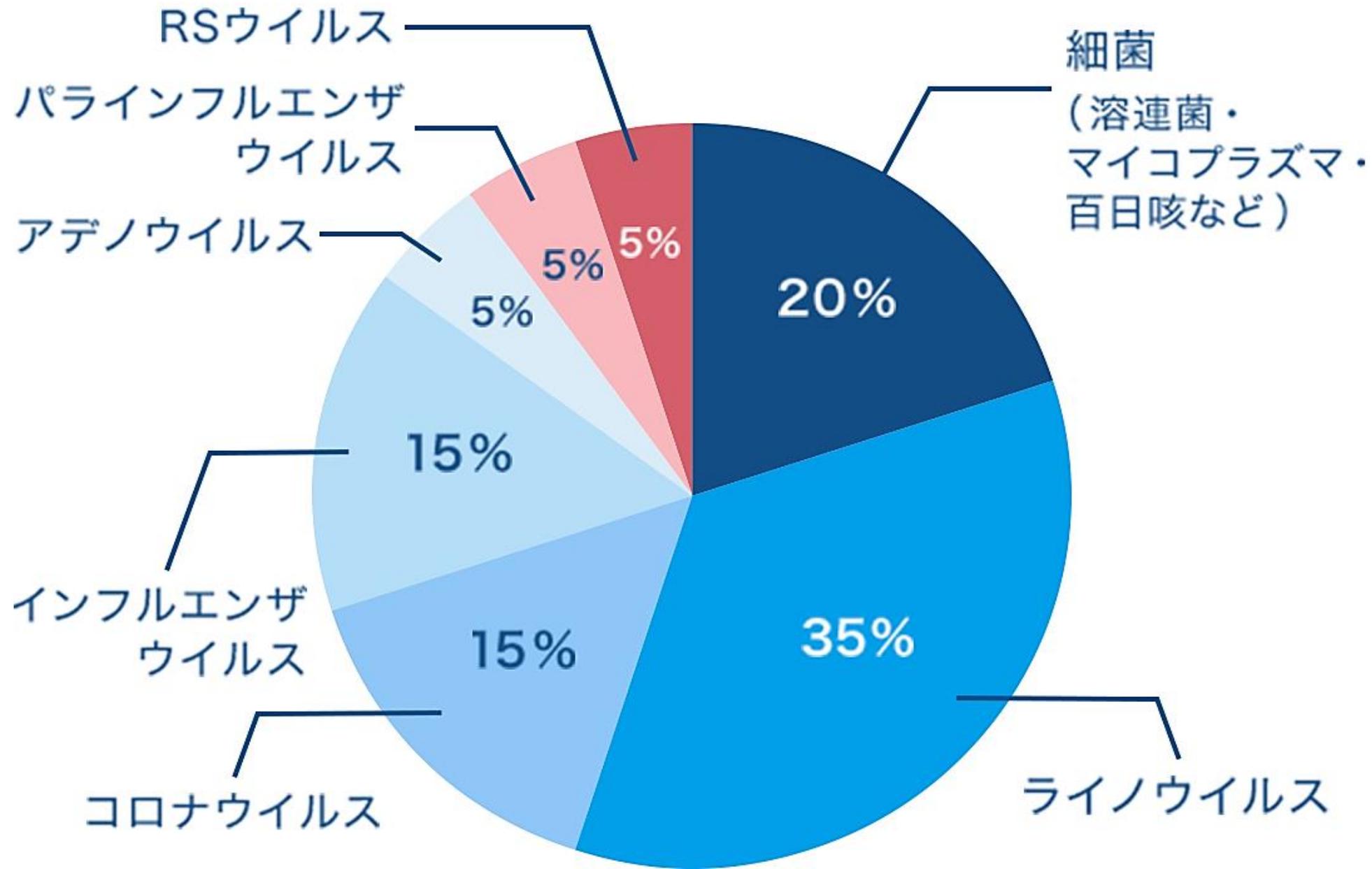
アデノウイルス

ライノウイルス

ライノウイルス

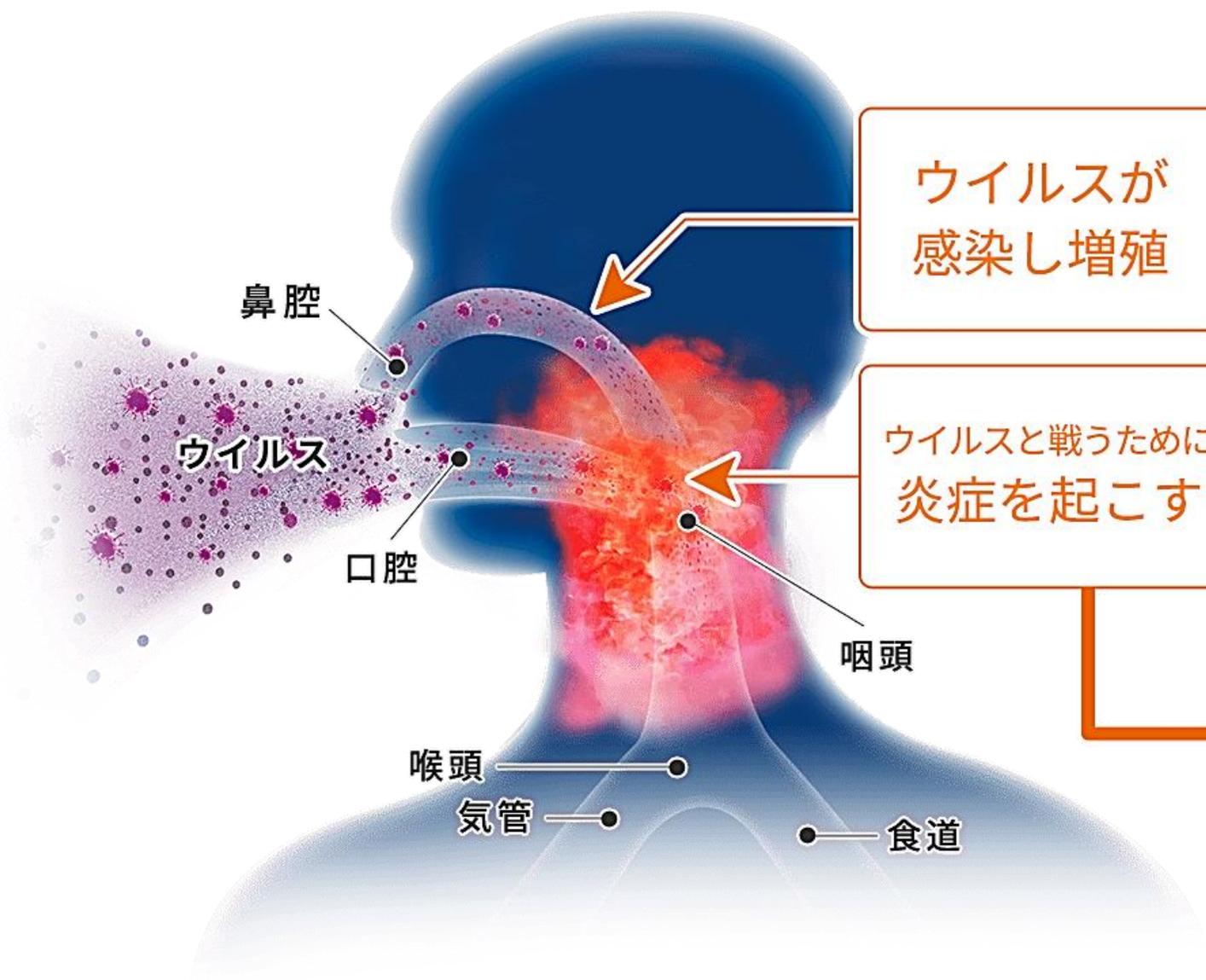
インフルエンザ

風邪の原因（成人）



症 状





ウイルスが
感染し増殖

異物を
出そうとする

くしゃみ、鼻水、
せき、痰

ウイルスと戦うために
炎症を起こす

腫れる

鼻づまり、
のどの痛み

体温調節
中枢を刺激

発熱



治療



症状に合わせて選びましょう



発熱



当たり前だが、これが基本

熱や頭痛の症状 | イブプロフェンやアセト
アミノフェンなど

咳の症状 | ジヒドロコデインリン酸塩など

鼻水やくしゃみの症状 | d-クロル
フェニラミンマレイン酸塩など

喉の痛みなどの症状 | トラネキサム酸など

風邪薬（総合感冒薬）に含まれる代表的な成分

薬効分類	成分名	目的
解熱鎮痛薬	アセトアミノフェン、 イブプロフェン、 アスピリンなど	熱や痛みを 和らげる
抗ヒスタミン薬	クロルフェニラミン、 クレマスチン、 プロメタジン、 マレイン酸カルビノキサミン、 ジフェニルピラリン	くしゃみ・ 鼻水を和ら げる
鎮咳薬	ジヒドロコデインリン酸塩、 デキストロメトルファン、 チペピジン、 ノスカピン	咳を和らげる
去痰薬	アンブロキシール、 カルボシステイン、 ブロムヘキシン、 グアヤコール、 グアイフェネシン	痰を出しや すくする
気管支拡張薬	メチルエフェドリン	息苦しさを 和らげる
血管収縮薬	プソイドエフェドリン	鼻づまりを 和らげる

[症状に合わせてくすり選び]



かぜ（普通感冒）インフルエンザとの違い

	かぜ（普通感冒）	インフルエンザ
発症時期	1年を通じ散発的	冬季に流行
主な症状	上気道症状	全身症状
症状の進行	緩徐	急激
発熱	通常は微熱（37～38℃）	高熱（38℃以上）
主症状 （発熱以外）	<ul style="list-style-type: none">●くしゃみ●のどの痛み●鼻水、鼻づまり など	<ul style="list-style-type: none">●全身倦怠感●関節痛・筋肉痛・頭痛●咳 ●のどの痛み●鼻水 など
原因ウイルス	ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルス など	インフルエンザウイルス

	かぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
原因ウイルス	ライノウイルス、 コロナウイルスなど	インフルエンザウイルス	新型コロナウイルス(SARS-CoV2)
潜伏期間 (感染してから症状出現までの期間)	2~4日間	2~5日間	1~14日間
感染経路	飛沫・接触	飛沫・接触	飛沫・接触・エアロゾル
主な症状	発熱 咳・咽頭痛・鼻水	高熱 関節痛・筋肉痛・ 咳・咽頭痛・鼻水	発熱 筋肉痛・倦怠感 咳・痰・味覚嗅覚障害
検査方法	なし	抗原検査	PCR検査
治療法	対症療法	抗インフルエンザ薬 (タミフル®、イナビル®など)	対症療法 (重症例にはステロイド、レムデシビルなど)

「葛根湯」

「麻黃湯」

「銀翹散」

風邪罹患時の情報提供

長く良質な睡眠を

睡眠時間と風邪のかかりやすさとの関係

風邪の罹患率

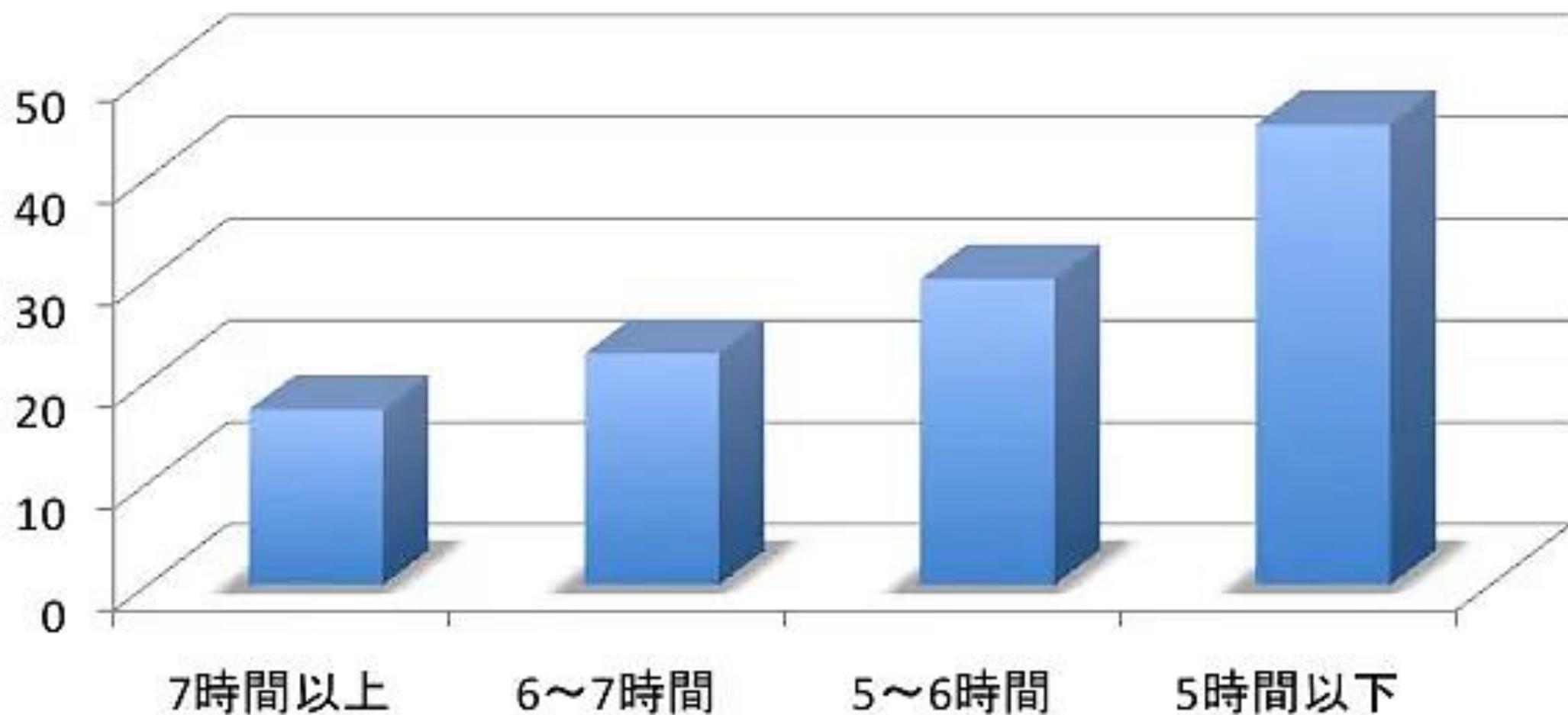
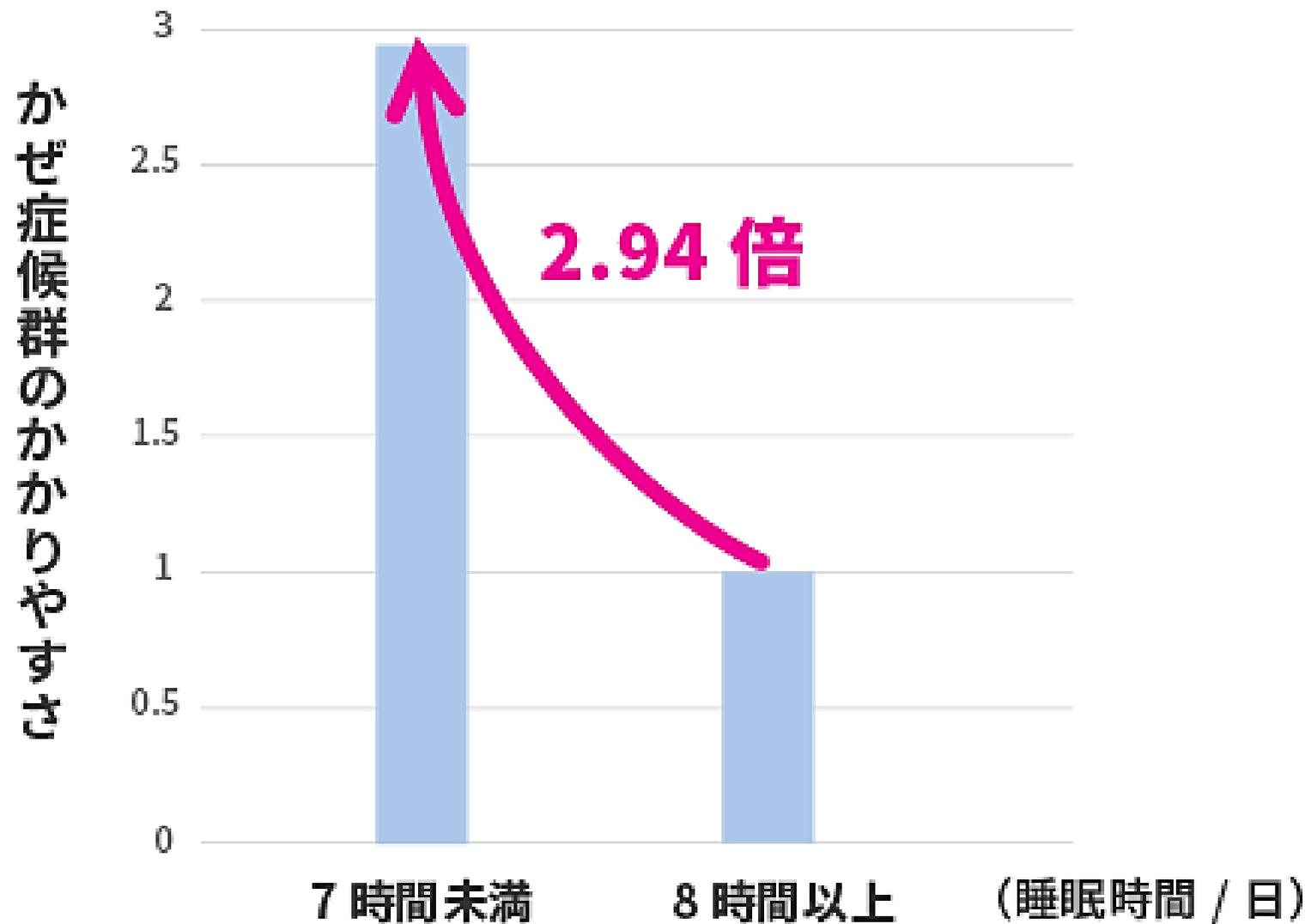


図2 睡眠不足はかぜ症候群にかかりやすい





風邪をこじらせて肺炎になるリスク

睡眠時間が5時間未満だと **1.4倍**^{*1}

〈睡眠時間が8時間と5時間未満の発症リスクを比較〉

*1: A prospective study of sleep duration and pneumonia risk in women: Sleep. ;35(1):97-101. 2012 (Sanjay R Patel, Atul Malhotra, Xiang Gao, Frank B Hu, Mark I Neuman, Wafaie W Fawzi)

風邪の発症リスク

平均睡眠時間が5時間未満だと **4.5倍**^{*2}

〈平均睡眠時間が7時間と5時間未満の発症リスクを比較〉

*2: Behaviorally Assessed Sleep and Susceptibility to the Common Cold Aric A. Prather et al. SLEEP 2015; 38(9)1353-1349

風邪の発症リスク

寝付きが悪い・途中で目が覚める
など睡眠効率が悪いと **5.5倍**^{*3}

〈睡眠効率＝実際に寝ていた(と思われる)時間÷臥床時間
睡眠効率98%以上と睡眠効率92%以下を比較〉

*3: Sleep habits and susceptibility to the common cold
Sheldon Cohen et al. Arch Intern Med. 2009,169,62-7

食事は消化のよいものを

体を温め、
効果的に熱を上げる

水分補給は
しっかりと

乾燥を防ぎ、
加湿する

ケース 1

朝来店 30代くらいの男性。
昨日の夜から寒気、発熱（38℃）、倦怠感
寒気はおさまったが、熱はある。
今日仕事に行かなければならないので何か薬を。

ケース2

朝来店 40代くらいの男性

昨日からどうも風邪みたいな感じが。

発熱（37.8℃）、のどの痛み、咳、倦怠感

現在も同様の症状がある。

ケース3

朝来店 50代くらいの女性
高熱（39°Cくらい）が3日間ほど続いている。
他に全身倦怠感もあり。
夜寝るときに息苦しい、黄色の痰が出る。

「免疫力を高めること」
が予防対策の第一歩

免疫力が高い人の特徴

- 1 バランスのいい食事をとっている人
- 2 お酒を飲みすぎない人
- 3 規則正しい生活をしている人
- 4 十分な睡眠をとっている人
- 5 適度に運動している人
- 6 ストレスの少ない人
- 7 よく笑う人

免疫力をアップするおすすめ食材9選

(1) ファイトケミカル：ショウガ

(2) ファイトケミカル：にんにく

(3) 発酵食品：納豆

(4) 発酵食品：ヨーグルト

(5) 食物繊維：海藻

(6) 食物繊維：さつまいも

(7) 良質なタンパク質：牛ヒレ肉

(8) 良質なタンパク質：豆腐

ご清聴ありがとうございました。
ございました。