

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』

1

# 風邪症候群とは



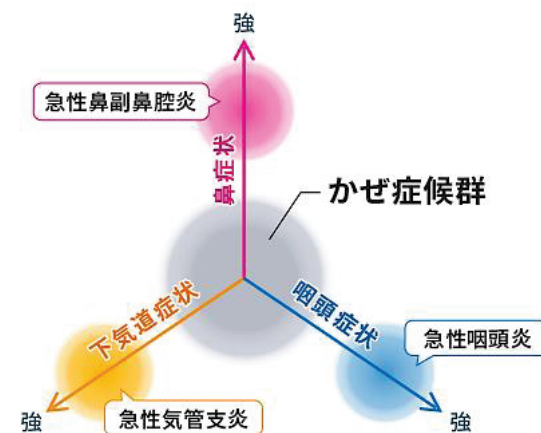
2

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。

3

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）



厚生労働省健康局結核感染症課：抗微生物薬適正使用の手引き 第二版より引用・改変

4

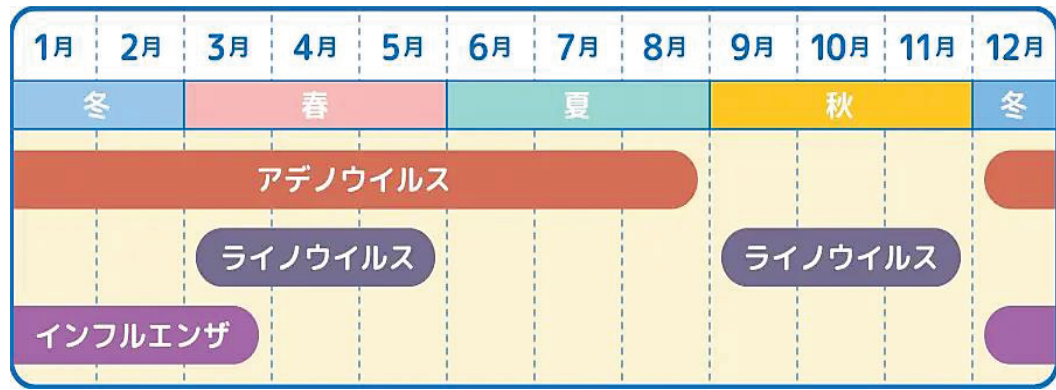
# 原因

原因は…

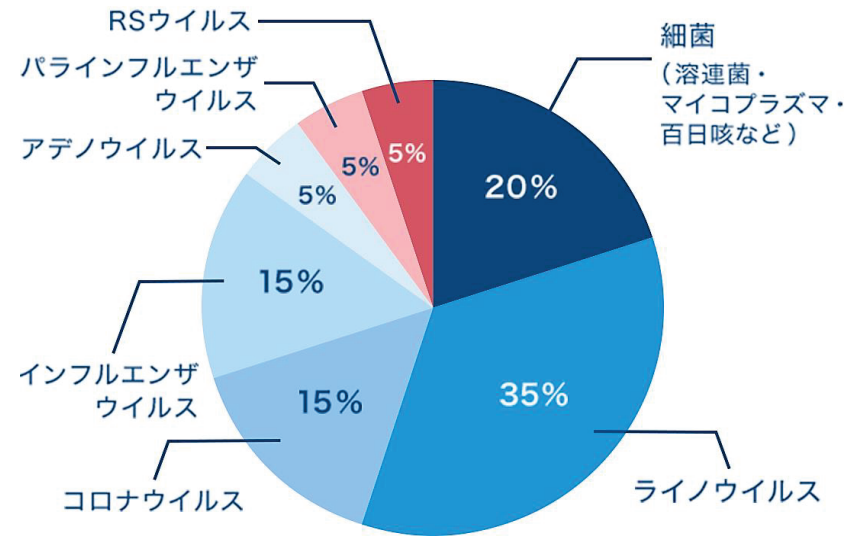
ほとんどの場合ウイルスや細菌が、鼻や口から肺にかけての空気の通り道に感染して起こります。



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。



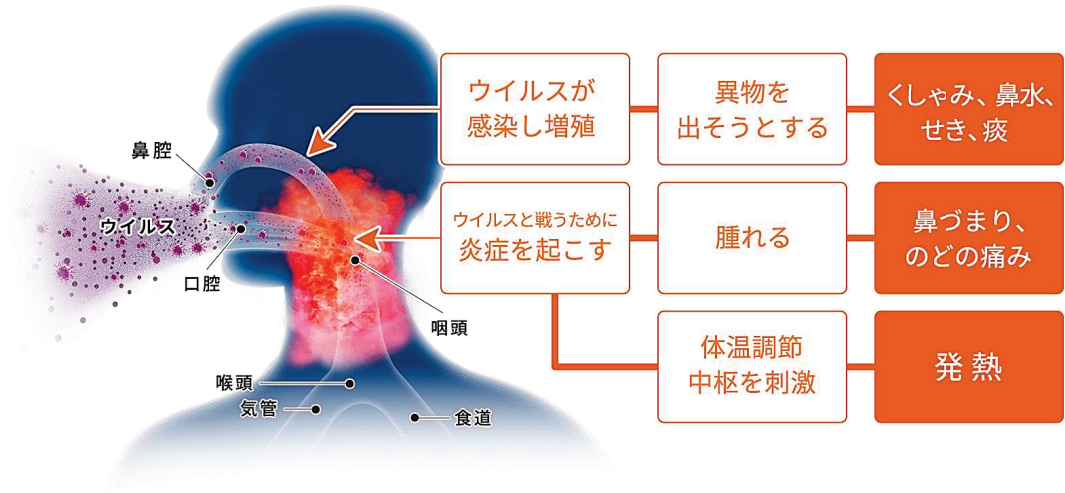
風邪の原因（成人）



# 症状



9



10



# 治療



11

## 症状に合わせて選びましょっ



発熱

当たり前だが、これが基本

12

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

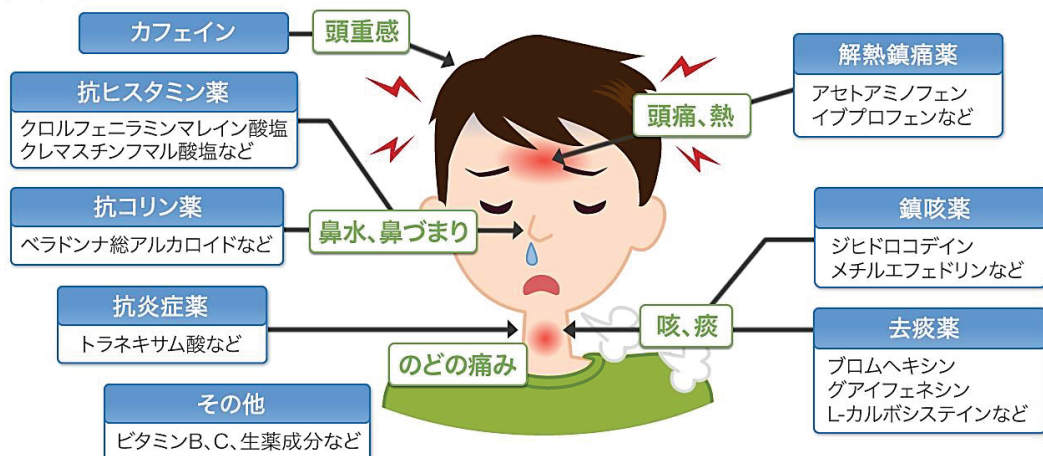
鼻水やくしゃみの症状 | d-クロルフェニラミンマレイン酸塩など

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、マレイン酸カルピノキサミン、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र्फアン、チベピジン、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、プロムヘキシシ、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	ブ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]



イメージ図

なぜ(普通感冒)インフルエンザとの違い

	なぜ(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)	●くしゃみ ●のどの痛み ●鼻水、鼻づまり など	●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)

17

「葛根湯」  
「麻黄湯」  
「銀翹散」

18

風邪罹患時の情報提供

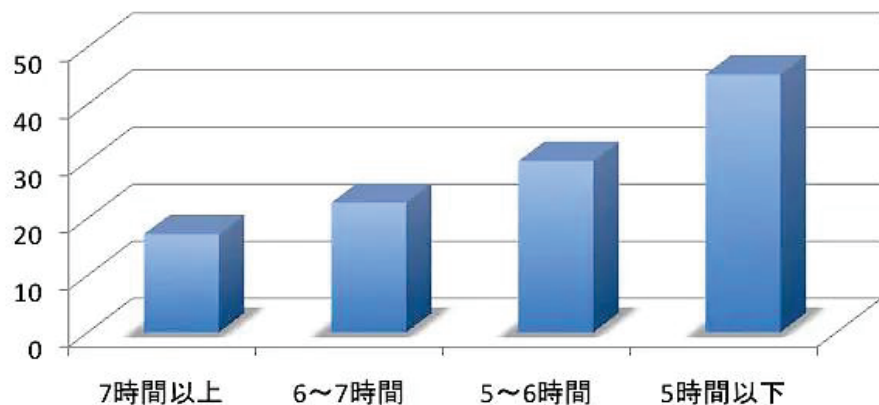
19

長く良質な睡眠を

20

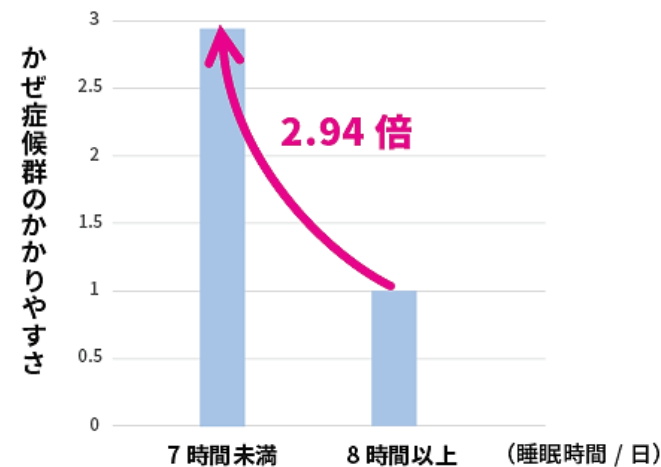
睡眠時間と風邪のかかりやすさとの関係

風邪の罹患率



Sleep. 2015 Sep 1;38(9):1353-9. 21

図2 睡眠不足はかぜ症候群にかかりやすい



22



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**<sup>\*1</sup>

〈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, Wafae 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**<sup>\*2</sup>

〈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**<sup>\*3</sup>

〈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

23

食事は消化のよいものを

24

体を温め、  
効果的に熱を上げる

25

水分補給は  
しっかりと

26

乾燥を防ぎ、  
加湿する

27

ケース 1

28

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。

29

## ケース2

30

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。

31

## ケース3

32



朝来店 50代くらいの女性  
高熱（39℃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。

33

## 「免疫力を高めること」 が予防対策の第一歩

34

### 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

35

### 免疫力をアップするおすすめの食材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

36

ご清聴ありがとうございました。