



<東部療育センター メールマガジン 2013年5月号>

障害児（者）の方への情報提供を行い、生活支援を目指します。

発行 都立東部療育センター



新年度を迎えて、皆様いかがお過ごしでしょうか。今回のメールマガジンは風邪症状とその治療薬について、薬剤師より情報提供します。



< 風邪症状と薬 >

風邪症候群の原因は99%以上、ウイルスが原因です。残りが細菌によるものです。この原因ウイルスは約200種類位あって、しかもその形状を一定の期間でコロコロ変えるので常に新しいウイルスの危険にさらされているようなものです。これではいくらわれわれの免疫機構が優秀でもとても追いつきませんよね。ですから昔から「風邪に効く薬を發明すればノーベル賞」と言われる所以です。これ本当の話ですよ。

従って、薬でも細菌を殺す抗生物質はありますが、ウイルスを殺す薬はまだほとんど無いのが現状です。しかもウイルスの数が多すぎてワクチンの製造も期待できません。では、風邪をひいたらどうするか？

人の体には細菌やウイルスが入ると免疫機能が働いて特に好酸球やリンパ球、マクロファージと呼ばれる白血球がこれらのウイルスや細菌を攻撃し撃退します。しかし、白血球の数が減少したり、個々の機能が低下したりして免疫機能が落ちてくると風邪にかかりやすい状態になります。もうお分かりと思いますが、風邪をひかなくする一番の方法は免疫力を上げることですね。だからといって、巷で言われているビタミンCの大量療法はダメですよ。ビタミンCは免疫力をあげるかどうか問題ですが、体内で代謝されてシュウ酸になり、大量に摂取すると腎結石の原因になりますので、注意しましょうね。また、良く栄養のあるものを食べて十分な睡眠をとった方がいいとも言いますよね。十分な睡眠は間違いありませんが、風邪をひいて体力が落ちると胃の消化力も落ちるので、消化の良いおかゆがいいのはこの理由です。

- ◆ このメールは msw_trc@mtre.jp のアドレスより配信しております。
- ◆ 送信アドレスは配信専用です。お問合せやお手続きは下記よりお願いします。

東部療育センター メールマガジン

発行：東京都立東部療育センター <http://www.tobu-ryoiku.jp/>

個人情報保護方針： <http://www.tobu-ryoiku.jp/privacypolicy.html>

問合せ先： <https://www.tobu-ryoiku.jp/inquiry.html>

〒136-0075 東京都江東区新砂 3-3-25

- 配信がご不要の方は、下記URLにアクセスして下さい

<http://www.tobu-ryoiku.jp/info/mailmagazine.html>