

ご予約・お問い合わせ専用電話 070-5061-1594

受付時間 8:30~17:00 (土日祝日・年末年始を除く)



病児保育は
こちらから

おやべにこにこ園

検索



やさしい春の陽気と共に新年度を迎えました。新しい出会いがあった、新しい生活が始まったという方もおられるのではないのでしょうか。ドキドキワクワクで嬉しくても、疲れていたら休息をとり、元気に過ごしていきたいですね。

今回はすばり『なぜ風邪をひくのか』について取り上げます。風邪や感染症もとらえ方によっては、少し違って見えるかもしれません。

風邪の症状といえば・・・

鼻づまり



鼻水

たん
のどの痛み



せき

食欲がない
元気がない



発熱

他にも、からだのだるさや便がゆるくなる(下痢)など、いろいろありますね。実はこれらの症状はすべて、風邪を治そうとする、からだの免疫がはたらいたことによって起こるもの。

たとえば、くしゃみや鼻水、たんや咳もウイルスや菌などの異物を体外に追い出すためにおこります。また、発熱することでウイルスの増殖をおさえ、免疫細胞のはたらきが活性化します。これらはからだを守り、治そうとするはたらきなのです。



発熱時のもちろんのこと、風邪のときは体内の細胞が元気なときよりたくさん稼働しています。細胞の一つ一つが水分を必要としている状態です。



だから、水分(できれば栄養も)をよくとり、からだをゆっくり休めることが、とても大切です。



でも、症状がひどくなると、ぐっすり眠れないなど、からだにとってよくないことも起こります。そうなると、からだが疲れて弱り、治すかも弱まってしまいます。

お薬の役割

風邪のときに処方される主なお薬は、つらい症状をやわらげたり、おさえたりするものです。(インフルエンザや溶連菌などウイルスや菌に直接作用するお薬もあります)からだを休ませて免疫のサポートをしてくれるのです。



お母さんのおなかの中、無菌状態の守られた環境から、生まれる赤ちゃん。



それから、ずっと目に見えないウイルスや細菌にかこまれて生活していきます。生まれて数ヶ月間はお母さんの免疫をもらっているのです。そんな中でも元気いっぱい。

でも、お母さんの免疫がなくなってきたところから(4~6カ月ごろ)がスタート!!自分の免疫の獲得にからだ頑張りはじめます。



お子さんがたくさん風邪をひくと心配ですし、仕事のお休みなどで周りの方も大変なことがあると思います。小さな赤ちゃんやお子さんより、大人のほうが風邪をひかなかったり、軽かったりするの、生まれてから感染の経験をたくさんしている分、からだの中に多くの免疫があるからなのです。風邪の症状は治そうとするからだの反応であり、免疫の獲得にからだ頑張っている証拠でもあるのです。



加えて、からだの免疫だけでは後遺症や命に関わるなど重大な懸念がある感染症には、ワクチンがあります。定期のワクチン接種を受けることはとても大切です。



無理をせず、気になることがあれば、受診をすることも大切です。