



「家庭の便利帳」 困ったときの家庭の医学

# はじめに

## 自分と家族の健康を守りたい ——必須知識としての「家庭の医学」を学ぼう

健康に関する情報、あるいは病気に関する情報は、世の中にあふれかえっているように見えます。事実、情報はあふれかえています。しかし、あなた自身、自分が本当に必要としている正しい健康知識をどれだけ持っているのでしょうか。

病気になったら、そのとき考えればいい——たしかにそれですむケースもあるでしょう。しかし、「そうなってからでは遅い」という病気やトラブルが、実にたくさんあるのです。しかも、いまの生活習慣を続けることで、実は、着々と恐ろしい病気に近づいているのかもしれません。

自分の健康は自分で守るのが当然です。また、家族の健康も守りたいと、誰もが願うはずです。

このテキストは『家庭の医学事典』ではありません。あらゆる病気の知識を網羅することをねらったものではなく、自分と家族の健康を守るために、少なくとも「これだけは知っておきたい」という医学と健康の知識を学習するテキストです。医学といっても、お医者さんが学ぶ医学ではありません。「家庭の医学」です。これこそ、あなたが学ぶべき分野です。

ここでは、日常的に多くの人が経験する“よくある”症状やトラブルを中心にとりあげています。“よくある”ことについて、正しい知識が整理できていれば、いざというときも最善の対応ができるでしょう。そして、なによりも、病気にならないための知恵と行動力を備えるのに役立つはずです。

ここでの学習を、まさに自分と家族の健康を守るための、大きなステップにさせていただくことを期待します。

# 目次

はじめに .....	3
<b>第Ⅰ部 身近な病気やトラブルの基礎知識 .....</b>	<b>5</b>
1. 「風邪」と「インフルエンザ」は別もの 見分け方と対処法 .....	6
2. 「腹痛・吐き気・嘔吐・下痢」が起こったら .....	9
3. 「頭痛」——日本人の約4割が悩む「慢性頭痛」 .....	11
4. 急な「発熱」——微熱か高熱か？ 発熱以外の症状も必ずチェック .....	14
5. 「心筋梗塞」——胸が苦しい、痛い 一刻を争う“心臓発作”が起こったら .....	16
6. 体の“要”だから起こる「腰痛」 日常動作でいたわろう .....	18
7. 「やけど」——まず水で冷やす。その次は？ .....	21
8. 人知れず悩む「痔」——かゆい、しみる、痛い、血が出る .....	24
9. 「うつ病」は心の風邪？ 早く気づいて治療すること .....	27
10. 自分の「不眠」の原因を探ろう .....	30
11. いざというときの「応急処置」と「救命方法」 .....	34
12. 見逃してはいけない、怖い病気の「サイン」 .....	38
◆研究課題Ⅰ .....	44
<b>第Ⅱ部 病気を防ぐ知恵と、日常の健康づくり戦略 .....</b>	<b>45</b>
1. 「がん」にかかりにくい体質づくり 免疫系と防御系を活発に働かせる .....	46
2. 日本人の死因の第2位「心疾患」 その代表が「虚血性心疾患」だ .....	49
3. 「脳卒中」——命の危険と深刻な後遺症が心配 .....	51
4. さまざまな合併症が恐ろしい「糖尿病」 失明や人工透析、壊疽による足切断も .....	57
5. 肥満や多量飲酒が主な原因の「痛風」 尿酸値に注意 .....	60
6. 脳卒中や心筋梗塞の最大原因「高血圧」 塩分制限や肥満解消が予防の第一歩 .....	62
7. 内臓脂肪型肥満の「メタボリック症候群」 脳卒中や心筋梗塞の危険度大 .....	64
8. 信頼できる「医師」をどう選ぶか “医療消費者”としてシビアな選択眼を .....	66
9. 薬の正しい利用方法 まず薬の基礎知識を知ろう .....	70
10. 健康診断結果の見方——自分の健康づくり戦略に生かそう .....	74
11. 健康食材のパワーを最大限に生かす——血液サラサラ、抗酸化力、がん予防 .....	79
12. 歩く、買い物、庭仕事、子供の世話など 日常生活の「身体活動」でエクササイズ .....	83
13. 「健康食品」と「代替医療」 患者自身が選ぶ治療の選択肢 .....	88
14. 万病のもと「ストレス」と上手につきあうには .....	92
◆研究課題Ⅱ .....	95

# 身近な病気やトラブルの

## 第Ⅰ部

## 基礎知識

# 1

## 「風邪」と「インフルエンザ」は別もの 見分け方と対処法

### ❖ 風邪の強力なやつがインフルエンザ？

風邪  
インフルエンザ

風邪とインフルエンザは同じものと思いませんか？ そういう勘違いがよくあります。しかし、この2つはまったくの別ものなのです。相違点をいくつかあげましょう。

ウイルス

まず、常識のようにいわれる「体が冷えると風邪をひく」は、医学的根拠がないとされます。風邪の原因は、いろいろな種類のウイルスです。このウイルスに感染している人の鼻水などの分泌物が、手に接触し、その手で口や鼻、目などを触ることです。感染している人の咳やくしゃみで飛び散った飛沫を吸い込んで感染することもあります。

そのウイルスは季節によって異なり、したがって、1年を通してかかる病気です。

一方、インフルエンザの場合、感染ルートこそ風邪と同じですが、季節が晩秋から初冬にかけてが最も多く、ほぼ季節限定です。また、その原因となるウイルスは、風邪のウイルスとはまったく別の種類です。これが最も大きな違いです。そして、感染する部分も違います。

鼻 副鼻腔 のど  
上部気道  
肺と気道

風邪の場合は、ウイルスが鼻や副鼻腔、のど、上部気道の粘膜に感染することで発症しますが、インフルエンザの場合は、肺と気道に感染して起こります。インフルエンザウイルスは、気道のはるか奥まで侵すのです。

では、風邪とインフルエンザ、どのような症状が出るのか、どのような治療をするか、また効果的な予防法について見ていきましょう。

### ❖ それぞれの典型的な症状は

鼻やのどに不快感  
くしゃみ 鼻水

風邪の症状は、感染してから1～3日後に現れます。はじめ、鼻やのどに不快感があり、くしゃみや鼻水が出て、やや体調が悪くなったように感じます。安静にしていれば、これらの症状は4～10日ほどで消失し

ます。

咳の症状が出ることがあります。これは他の症状と違って長引き、発症後2週目に入っても続く場合がよくあります。

咳

また、風邪は合併症を伴うことがあります。喘息が持病の場合は喘息発作が誘発され、また、風邪が原因となって中耳炎や副鼻腔炎などの細菌感染症が起こったり、気管支炎や肺炎など下部気道の細菌感染症が起こる人もいます。

喘息発作

中耳炎 副鼻腔炎

気管支炎 肺炎

一方、インフルエンザの場合、感染の1～4日後に症状が現れます。最初の兆候が「寒気」や「ゾクゾクする感じ」で、はじめの数日間は熱が出ます。かなり高熱のこともあります。そして、腰や脚をはじめ体が凝ったり筋肉痛が起きたり、激しい頭痛が始まって、目の周囲や奥まで痛みます。こうした具合の悪い状態が数日間続きます。

寒気  
ゾクゾクする感じ  
熱

筋肉痛 頭痛

呼吸器症状は、最初のうちはいがらっぽいのどの痛みや胸が焼けるような感じ、空咳、鼻水などですが、その後、痰がからんだ本格的な咳が出はじめます。

のどの痛み  
胸が焼ける  
空咳 鼻水  
本格的な咳

ほとんどの症状は2～3日後に治まりますが、熱は5日ほど、咳は10日以上、倦怠感や脱力感も数日から数週間続き、気道の炎症の消失には6～8週間もかかることがあります。また、インフルエンザで厄介なのは、肺炎を合併することです。高齢者や心臓または肺の疾患がある人がかかりやすく、ときに死に至る場合があるので、非常に注意を要します。

肺炎

## ❖ 風邪は温かくして安静に、インフルエンザは医師の診断を

治療法と予防法ですが、まず風邪の場合、ひいたなと思ったら、温かく安静にして水分を十分に摂取しましょう。部屋の中を加湿して、蒸気や霧を吸入することも効果的です。分泌物をゆるくして体外に出やすくするためです。

意外なのは、市販されている風邪薬の効果が、はっきりと認められていないことです。風邪自体はいま述べたように安静にしていれば治るものなので、こうした薬は飲んでも飲まなくてもよいとされています。

風邪薬

ただし、風邪薬の存在価値は、風邪によって引き起こされるさまざまな症状を緩和して楽にしてくれることです。いわば対症療法です。

うがい 手洗い 風邪の予防法は、ひとことで言って「衛生面に気をつけること」です。「うがい」と「手洗い」が最善の方法です。「風邪、水うがいで4割予防」という新聞の見出しが目に入りました(2005年10月、『日本経済新聞』)。

京都大学保健管理センターの研究グループが調査したところによると、水でうがいをするだけで、うがいをしない場合に比べ、風邪の発症が4割も減ることがわかったというものです。

また、「うがい薬」の効果についても調べたそうですが、意外にも、うがいをしない場合と結果に大差がなかったそうです。それより、水だけのうがいのほうが効果的ということです。

なお、風邪をひいた場合は、他の人にうつさないように努めることが大切なのは、いうまでもありません。

一方、インフルエンザにかかったなと思ったら、すみやかに医師に診断してもらうべきです。予防法は「ワクチンの予防接種」です。特に小  
ワクチン 児、50歳以上の中高年者、慢性疾患のある人は、感染した場合、重症になることが多いので、ワクチン接種で防御したいものです。

