

# かん ぼう 感冒（かぜ）

多くの人が年に数回かかる非常によくある病気です。  
たいていは自然によくなります。

## 【症状】

- ・ 鼻の症状（鼻水、鼻づまり）
- ・ のどの症状（痛い、イガイガする）
- ・ 咳、痰
- ・ 発熱、頭痛、体のだるさなど

どの症状も  
出る

あなたに  
できること



- ・ 十分な休養と栄養をとりましょう。
- ・ 汗や鼻水から水分が奪われます。脱水にならないようにしっかり水分をとりましょう。
- ・ 喫煙は咳を悪化させ、かぜを長引かせるのでやめましょう。
- ・ 咳やくしゃみが出る時は、マスクを正しく着用し、手洗いをしっかりして、周りの人にうつさないように心がけましょう。

## 【経過】 これからどうなりますか？

- ・ 3日目くらいまでは、のどの痛みや鼻水などがひどくなったり、熱が続いたりします。
- ・ 7-10日間で良くなっていきます。
- ・ 咳は3-4週間ほど残ることもあります。

## 【治療】

- ・ 今回の感冒はウイルス感染が原因と思われます。つらい症状は、解熱剤や咳止めで和らげることができます。
- ・ 細菌を退治する抗菌薬を飲んでも効果はありません。症状が軽くなったり、早く治ることはありません。
- ・ 不必要に抗菌薬を飲むと、下痢やアレルギーなどの副作用が出たり、薬剤耐性菌を生み出すことにつながります。

最初は感冒(かぜ)に見えても後から別の病気  
だとわかることもあります。

下記の症状に当てはまる時は、もう一度受診しましょう。

- 38.5℃以上の熱が4日以上続く
- 息をすると胸が痛い
- 息苦しい
- 症状が出始めて4日以上経ってもよくなるしない
- 食事や水分を取れなくなってきた
- 経過に不安がある



※免疫を低下させる薬を飲んでいる方、肺や心臓に  
病気がある方は違った経過になることもあります。  
主治医の先生とよくご相談ください。

# 急性咽頭炎

のどの痛みが主な症状です。感冒(かぜ)と同様、よくある病気です。ほとんどはウイルスが原因ですが、細菌である溶連菌(A群β溶血性連鎖球菌)が原因のこともあります。

## 【症状】

のどの痛みが、鼻水や咳よりも目立ちます



あなたに  
できること



- ・熱がある時は特に、水分を十分にとりましょう。
- ・柔らかいもの、刺激の少ないものが食べやすく、うがい痛みをやわらげるかもしれません。
- ・喫煙は症状を悪化させるのでやめましょう。
- ・咳やくしゃみが出るときは、マスクを正しく着用し、手洗いをしっかりして、周りの人にうつさないようにこころがけましょう。

## 【経過】 これからどうなりますか？

- ・のどの痛みは最初の2-3日がピークです。
- ・7-10日間でだんだんとよくなっていきます。

## 【治療】

- ・今回の咽頭炎はウイルス感染が原因と思われます。のどの痛みは、痛み止めで和らげることができます。
- ・細菌を退治する抗菌薬を飲んでも効果はありません。発熱やのどの痛みが軽減したり、早く治ることはありません。
- ・ただし、溶連菌による咽頭炎と診断され抗菌薬を処方されたときは、用法用量を守って飲み切りましょう。
- ・不必要に抗菌薬を飲むと、下痢やアレルギーなど副作用が出たり、薬剤耐性菌を生み出すことにつながります。

最初はウイルスによる急性咽頭炎に見えても後から別の病気だとわかることもあります。

下記の症状に当てはまる時は、もう一度受診しましょう。

- 呼吸しにくい、またはのどがつまる感じがしてきた
- のどの痛みで飲み込むのが難しく、食事や水分を取れない、痛み止めの効果がない
- 唾を飲み込むことも難しく、唾液がだらだら口から出る
- 4日以上経っても38°C以上の熱が続く
- 息を吸うときに、のどがつまった感じやヒューヒューという音がする
- 7-10日間経っても症状が良くなってこない、または悪くなっている

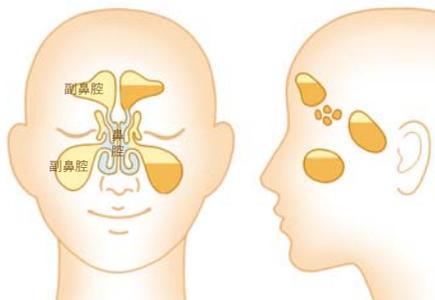
※免疫を低下させる薬を飲んでいる方、肺や心臓に病気がある方は違った経過になることもあります。主治医の先生とよくご相談ください。

# 急性鼻副鼻腔炎

かぜやインフルエンザをきっかけに、  
副鼻腔の粘膜が荒れたり腫れたりするのが副鼻腔炎です。

## 【症状】

- ・鼻水、鼻詰まり、においがわからない
- ・顔面の痛み、歯痛、頭痛・発熱、体のだるさ
- ・耳のつまる感じ・咳、痰



副鼻腔は顔の骨にある空洞で、  
鼻とつながっています。  
空気の温度や湿度を調整しています。

## 【経過】 これからどうなりますか？

- ・3日目くらいまでは熱や倦怠感が続きますが  
自然に治まります。
- ・鼻の症状は、2-3週間かけて徐々に治まります。

あなたに  
できること



- ・十分な休養と栄養をとりましょう。
- ・汗や鼻水から水分が奪われます。脱水にならないようにしっかり水分をとりましょう。
- ・顔を温めると症状が楽になるかもしれません。
- ・咳やくしゃみが出るときは、マスクを正し着用し、手洗いをしっかりして、周りの人うつさないようにこころがけましょう。

## 【治療】

- ・鼻水、鼻づまり、頭痛、顔の痛みがひどい時は、症状を抑える薬を使うと少し楽になるかもしれません。
- ・今回の急性鼻副鼻腔炎はウイルス感染が原因とされます。症状がひどくない限り、細菌を退治する抗菌薬は効果がありません。
- ・抗菌薬を使うと下痢やアレルギーなどの副作用がおこることがあります。
- ・まれに細菌による鼻副鼻腔炎を合併しますが、鼻水が黄色や緑色でも細菌感染とは限りません。鼻水の色だけでウイルス性と細菌性を見分けることは難しく、抗菌薬が必要かは症状の強さや経過で判断します。抗菌薬を処方されたら用法用量を守って飲み切りましょう。

最初はウイルス性の急性鼻副鼻腔炎に見えても  
後から別の病気とわかることもあります。

下記の症状に当てはまる時は、もう一度受診しましょう。

- 目の下や額のあたりの痛みが強くなってきた
- 39°C前後の高い熱が続く
- いったん治りかけた症状が再度悪化した
- 7-10日経っても鼻水が減らない



※免疫を低下させる薬を飲んでいる方、肺や心臓に  
病気がある方は違った経過になることもあります。  
主治医の先生とよくご相談ください。

# 急性気管支炎

ほとんどはウイルスが原因です。  
痰の色では原因を区別できません。

## 【症状】

- ・ 咳や痰（2-3週間続くことがあります）
- ・ 発熱、倦怠感など

## 【経過】 これからどうなりますか？

- ・ 3日目くらいまでは熱や倦怠感が続きますが自然に治まります。
- ・ 咳は数週間かけて徐々に治まります。

あなたに  
できること



- ・ 十分な休養と栄養をとりましょう。
- ・ 汗や痰から水分が奪われます。脱水にならないように、また痰を薄くして出しやすくするため、十分に水分をとりましょう。
- ・ 喫煙は咳を悪化させるのでやめましょう。
- ・ 咳やくしゃみが出るときは、マスクを正しく着用し、手洗いをしっかりして、周りの人にうつさないようにこころがけましょう。

## 【治療】

- ・ 咳がひどい時は咳止めを飲むと少し楽になります。ただし、完全に咳がなくなるわけではありません。
- ・ 頭痛や熱が辛いときは解熱鎮痛剤を使いましょう。
- ・ 今回の気管支炎はウイルス感染が原因とされます。細菌を退治する抗菌薬を飲んでも、咳が早く治るわけではありません。
- ・ 不必要に抗菌薬を飲むと、下痢やアレルギーなどの副作用が出たり、薬剤耐性菌の発生につながります。

### <肺炎を起こしやすい人>

- ・ 未熟児・高齢者・心臓や肺、腎臓、肝臓の病気がある人
- ・ 免疫状態が低下している人（免疫が下がる病気、ステロイドを使っている人など）

※これらの方は違った経過になることがあります。主治医の先生とよくご相談ください。

急性気管支炎の時は、肺炎が起こらないか注意深く観察が必要です。

下記の症状にあてはまる時は、受診してください。

- 食事や水分を取れなくなってきた
- 息苦しい、呼吸が速い
- 高熱が4日以上続く
- 顔色が悪い
- 息をするときにヒューヒューゼーゼー音がする
- 眠れないほど咳が強い
- 咳が3週間以上続く
- 血痰が出る

