

# 愛子先生の診察室便り

患者さんの健康上の気掛かりになることをお便りしていきます。

## 風邪? インフルエンザ? それともアレルギー?

この時期は、全豪オープンテニス観戦や観光のため、いろいろな国からメルボルンに人が集まってきます。そのため、季節にかかわらずいろいろな感染症が蔓延します。特にこの夏は山火事の影響もあり、大気汚染から、通常はアレルギー体質ではないのにアレルギー性喘息で悩まされる人もいます。今回は風邪、インフルエンザ、そしてアレルギー性呼吸器疾患について、おさらいしておきましょう。

**風邪:** 一般的に鼻炎症状(鼻詰まり、くしゃみなど)が少しずつ始まり、徐々に悪化します。あまり高熱が出ることはありません。鼻、のどの炎症により、軽度の咳が出ることがあります。抗生剤を使用せず、症状を軽減する市販の風邪薬で十分です。しかし、のどのイガイガを軽減させるための咳ではなく、もっと奥(下部)から咳が出ていると感じる場合は、気管支炎、肺炎を起していることがあります。薬を飲んでも軽減しない頭痛、顔・顎や歯が痛い場合は、副鼻腔炎かもしれません。“うとうしい”症状を通りこし、“しんどい”症状がある場合は病院に行きましょう。

**インフルエンザ:** 急に症状が現れます。悪寒がする、高熱が出る場合は、インフルエンザか気管支炎や肺炎が考えられます。インフルエンザの場合は、筋肉や関節につらい痛みがあります。上部気道、下部気道に二次感染し、悪化することもあります。早い段階で病院に行けば、インフルエンザの治療薬を処方されることもあります。予防接種をしていれば100%罹らないというわけではありませんが、罹っても軽く済むことが多いです。

**アレルギー性呼吸器疾患:** 風邪やインフルエンザの症状はないけれど(もしくは改善したけども)、呼吸音が笛のようなヒューヒューと高い音だったり、ゼーゼーする、または、夜間、朝などに咳が止まらない、鼻炎や目、鼻、のど、皮膚に痒みなどがある場合は、アレルギー性喘息の可能性もあります。乾燥が咳をひどくする場合もあるので、加湿することで咳が軽減することもあります。悪化する前に病院でアドバイスをを受けて下さい。

ここではマスクをつける習慣がありません。外出から戻ったら、うがい、手洗いを必ずしましょう。



富田 愛子 Dr. Aiko (Tiarni) Tomita

神奈川県出身。オーストラリア滞在歴20年以上。NSW州で多くの医療機関、クリニックでの勤務を経て2014年よりメルボルンで診療を始める。豪州総合診療科学会認定専門医 (FRACGP)。東海大学医学部客員准教授。医学博士。

