



勝浦市太極拳サークル

新規会員随時募集

美心会だより

こわ〜い 感染症 「風邪」

冬になるとマスク姿の人が圧倒的に多くなる。いわゆる風邪と呼ばれる症状を発症している人々だ。

では、風邪とは？、日本呼吸器学会の定義する「風邪症候群」は、気道への病原体の感染によって、鼻や喉、さらには気管や気管支炎、肺に急性炎症をきたす疾患とされている。主な症状は、発熱、頭痛、だるさ、鼻水、鼻づまり、喉の痛み、咳、痰、といったところ。いわゆる「お腹の風邪」は、「感染性胃腸炎」として別に定義されている。

いずれにせよ、風邪をひくのは、病原体に感染した結果だ。

この原因病原体の80～90%がウイルスだ。

最も一般的で年中検出されるライノウイルスの他、お馴染みのインフ

ルエンザウイルスや肺炎を引き起こすRSウイルスも広い意味では風邪に含まれる。患者の体液飛沫（唾）を吸い込んだり、ウイルスがついた手で自分の鼻や口、目などに触れたりすると、粘膜にウイルスが付着し感染する。（だから手洗いは非常に大事!!）

菌とウイルスは違う

細菌が自ら増殖する能力を持つ生命体なのに対して、ウイルスは感染した細胞（宿主という）の増殖機能を乗っ取って増殖する。だから細菌とウイルスは大きさも全く異なる。人間を地球の大きさにたとえると、細菌は小型バスやヘリコプター、ウイルスはネズミくらいの大きさだ。

免疫細胞は、乗っ取られた自分の細胞を殺すこともあり、それが症状の原因の一つだったりする。

薬では治らない

いわゆる風邪薬（総合感冒薬）は、風邪の典型的な症状を和らげる複数成分を配合してあるもので、ウイルスを殺して治す能力はない。不快感を減らして安眠を促し、体力の回復を助け、自身の免疫力がウイルスに打ち勝つのを手伝うものなのだ。

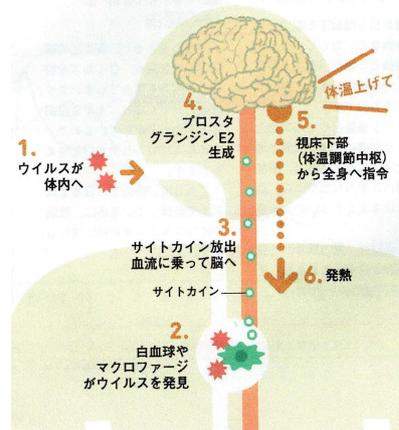
従って、風邪薬を飲んだら不快感が減ったから無理しても大丈夫、と言うような使い方は間違っている。

風邪で怖いのは、無理をして免疫が弱ってしまった後で、別の外敵に侵略を許すこと。そういう大事件が起きてしまったら、後悔先にたたずだ。

症状は免疫の作用

実は風邪の不快感ほとんどすべてが、免疫細胞が活発に活動するため、もしくは活発に活動した結果、引き起こされるものだ。例えば、最も典型的な症状である発熱は、次のようにして起きる。

【図】ウイルス感染による風邪の発熱の仕組み



血中をパトローリングしている免疫細胞には、発見役と攻撃役がいる。発見役はウイルスに遭遇すると、攻撃役に知らせるため、情報伝達物質（サイトカイン）を放出する。このサイ

トカインが血流に乗って脳に辿り着くと、脳の血管の内皮細胞で「プロスタグランジンE2」という物質が作られ、体温を高める自律神経回路を活性化させる。その結果、皮膚の血管が収縮したり汗腺が閉じたりして、体の表面積を小さくし、熱の放出を抑える。同時に体脂肪の代謝が促されてエネルギーを作り出し、運動神経が筋肉を震えさせたりして熱を生み出すようになる。（次号以降に続く）