

# こんな時ってどうするの??

Q

A

Q

せきやたんがでていけどだいじょうぶかな？

A

せきの状態やたんの色、鼻水の色なども確認しましょう。ぐったりしていたりする場合はすぐ病院へ行きましょう。

特に小さいうちは、自分の身体を把握できませんし、言葉をまだ話せないうちは尚更です。病気の状態を知る上で、せきや痰の状態を確認することはとても大切です。せきは「ゴホゴホ」「ゲホゲホ」といった痰を伴うせき（かぜ、インフルエンザ、副鼻腔炎、気管支炎など）と、「コンコン」「ケホケホ」といった痰を伴わない咳（百日せき、気管支ぜんそく、間質性・異型肺炎）があります。痰は吐き出せず飲み込んでしまうことも多いため、鼻水の色もよく見ておくのと良いです。無色でサラサラしているものは、引きはじめのかぜやアレルギー性鼻炎など、白い鼻水は風邪のピークを過ぎた頃に見られます。黄色や緑色の鼻水は風邪やアレルギー性鼻炎、副鼻腔炎などで見られます。

Q

風邪薬や解熱剤は市販薬を早めに使ったほうがいいの？

A

子供さんが小さいうちは特に安易な薬の服用は控えましょう。大事な病気を見逃すこともあります。医師の診断をもとに薬を処方してもらいましょう。

体調が悪くなった際、高熱をはじめとした症状（せきやたん、鼻水）などを早く取り除いてよくしてあげたいと思うのは、親の誰しも考えることです。しかし、鼻水は細菌やウイルスと白血球が戦って免疫機能が働いた証であり、白血球の死骸が黄色い鼻水となって現れるものです。熱もまた、マクロファージをはじめとした免疫細胞によって、体温をあげてウイルスなどと闘うように指令を出します。そのため体温調節の司令塔である視床下部へウイルスなどの情報が伝達され、体中を熱くするように指令が出るため、身体中に寒気がきたり、布団に包まろうとしたりするのです。解熱剤で簡単に熱を下げてしまうと、本来、ウイルスと闘はずだった熱が出なくなり、ウイルスにとって都合の良い環境を作り出してしまふことがあります。そのため、ぶり返してしまったり、長引いてしまったりすることもあります。また、熱は、高いと悪いように見えてしましますが、実際には高い熱で戦える力を持っていることでもあります。そのため、高い熱が一概に悪い訳ではなく免疫機能がしっかり働いていることを頭に入れておきましょう。どうしても、うなされて眠れなかったり、ぐったりしてしまう場合は、受診と使用を検討しても良いかもしれません。

Q

免疫を高めるためにはどうしたいいの？

A

ビタミンCやグルタミンを多く含む食品を食べましょう。適度な運動を定期的 to 実施しましょう。

ビタミンC（アスコルビン酸）は、免疫活性化作用があり運動時の様々な代謝経路にも関わっています。ただし、1日1000mg以上（CCレモンジュース500ml：800mg含有、レモン1個：20mg含有）の過剰摂取は、下痢や腹痛を引き起こす可能性があるので控えましょう。グルタミン酸は、免疫機能であるリンパ球や好中球、マクロファージの産生に不可欠なエネルギー源で、腸内細菌のバリア機能を高めることもわかっています。特に運動をしたりすると不足しやすい成分です。大豆や肉、魚、卵、チーズなどに含まれています。

