薬局通信

お薬のことなら　https://shizuken.com/

はあもにぃ

No.359
2025 年
11 月号

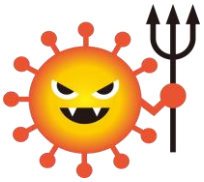
（有）静岡健康企画　ことぶき薬局 TEL055(977)6024　　たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312　　みかん薬局 TEL053(584)2230　いちご薬局 TEL055(946)6430

冬の呼吸器感染症にご用心
「かぜのセルフケア・セルフメディケーション」

寒さの厳しい季節がやってきます。冬は気温が低くなり、空気が乾燥することで気管支やのどの粘膜がデリケートになり、風邪やインフルエンザ、気管支炎といった呼吸器感染症が増加します。また元々ある慢性的な呼吸器の病気が急に悪化することも増加します。
今回は、冬の呼吸器感染症についてと、セルフケア・セルフメディケーションについてお話しします。

冬はウイルスが好む環境が整い、免疫力が低下するため、感染症が流行しやすくなります。

感染力が強い



低温・低湿度な環境
（温度16℃以下/湿度 40%以下）は
ウイルスが長く生存できる。

免疫力の低下

冬の寒さ・身体機能の低下
外気の乾燥・体内水分量低下・鼻やのどの粘膜乾燥

冬の呼吸器感染症

かぜ症候群※
インフルエンザ
新型コロナウイルス感染症
急性気管支炎
肺炎（特にマイコプラズマ肺炎）

※かぜ症候群とは、主にウイルス感染によて引き起こされる上気道の急性炎症で
一般的には「風邪」と呼ばれ、発熱、鼻水、咳、のどの痛みの症状です。
ウイルス感染には抗生物質は効果がありません。
細菌による感染症が疑われる場合に抗生物質を使います。

単なるかぜと甘く見ないで、正しい予防法や対処法を知って置きましょう。風邪と共通した症状を持つ新型コロナウイルス感染症やインフルエンザでは、急激に重症化することもあります。特に、高齢者や乳児、妊婦が発熱した場合は、体力の消耗により重症化や合併症が起こりやすくなります。

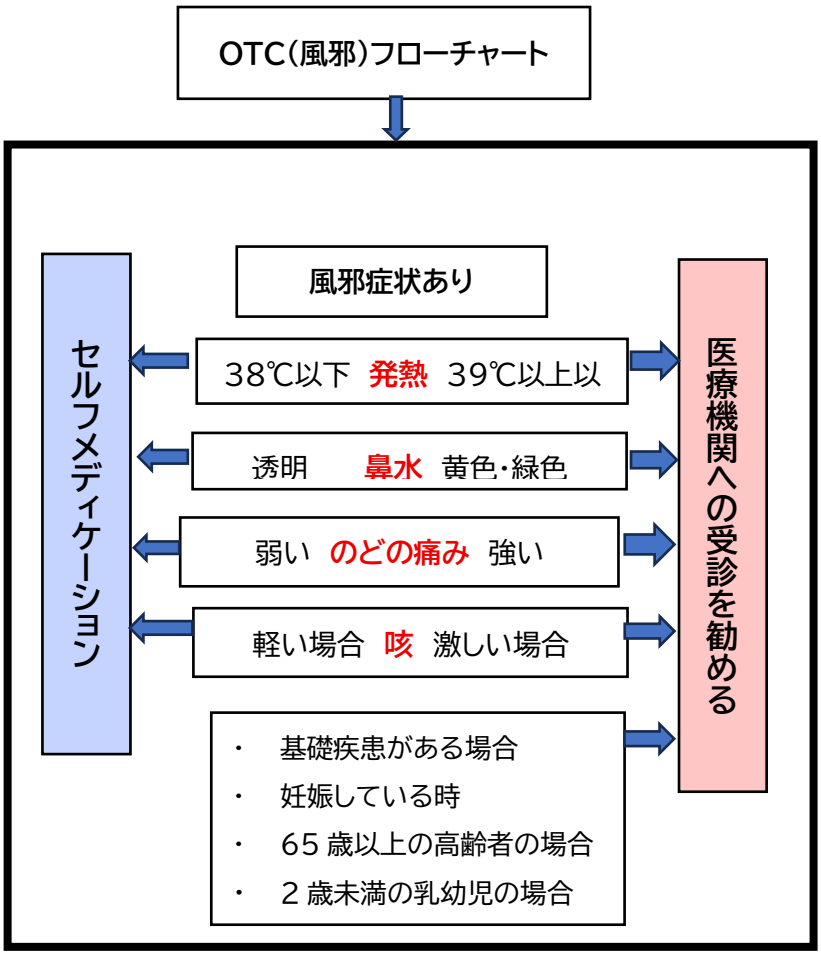
（参考資料）　きょうの健康 NHK　2024.11 月
にしお呼吸器科コラム https://nishio-rac.com

セルフケアとは

★セルフケアとは、病気の予防や、健康な状態を保つことです。呼吸器の感染症は予防が重要です。規則正しい生活、十分な睡眠、バランスの良い食事、定期的な換気、手洗いの徹底、効果的なマスクの着用などの対策を心がけましょう。

セルフメディケーションとは

★セルフメディケーションとは、風邪症状を感じた時
市販薬（OTC 医薬品）などを上手に使いながら風邪のひきはじめや軽微なけがの時に自ら治療することです。



市販薬（OTC 医薬品）を購入する場合の注意

・薬の成分は必ず確認しましょう
・総合感冒剤は数種類の成分を含むため、症状に応じて必要な成分の薬を一番つらい症状に合わせて選びましょう。
・市販薬は便利ですが短期間の使用に止め、症状が長引く場合は受診しましょう。
・市販薬の中には定期に服用しているお薬や、症状に影響があることがあるので注意しましょう。
・漢方薬でも漫然に使用しないでください。（肝臓や心臓に影響する副作用があります）
・常備薬は使用期限が切れていることがあるので定期的な確認が必要です。

購入時には服用中の薬やサプリ、アレルギー歴、妊娠中、授乳中などの情報をきちんと伝え、薬剤師に相談しましょう。

（参考資料）
「OTC メディケーション」虎の巻　第 3 版（2017 年）日経 BP 社
総合診療医が教えるよくある気になる症状（2016 年）じほう第 3 版
病態知識を基礎とした一般用医薬品販売ハンドブック（2011 年）

文責　太田文子（たまち薬局）