

インフルエンザに罹ったら・・・

解熱剤

熱が高いことから解熱剤（ロキソニン、ボルタレン、ポンタール等の非ステロイド抗炎症解熱剤）を使うことがあります。しかしこの解熱剤も上記で取り上げた タミフルと併用すると余計に酷くなってしまうという結果もでています。またインフルエンザウィルスは熱に弱い為、身体が自然に発熱し、ウィルスを除去しようとしているにも関わらず、解熱剤を服用させてしまうと逆に治りが悪くなるケースも考えられるのです。子供が風邪に罹って熱があるから解熱剤を服用し、平熱に戻ったからといって幼稚園に行かせる親がいると職員の方に聞いたことがあります。その結果どうなったかは、熱があがったり下がったりした後、最終的に肺炎になって入院してしまうことがあるということです。身体の自然な反応を無視し、無理矢理薬剤で熱を下げ身体を酷使したとしたり大人でも同じことが起こるはずですが、子供なら尚更といっても良いでしょう。

基本的に安静が第一であり、様子を見る必要があります。寒気や悪寒は一種の身体の自然な防御反応です。当たり前前のことですが、身体を温めることが重要です。

熱は下げる必要はないので自然に委せるのが一番
鼻水止めや咳止め、吐き気止めも基本的には不要（症状は和らぐが、最終的な治りは遅くなる）

インフルエンザワクチンは効かないので、一切受けなくてよい。

頭痛や関節痛などの痛みで眠れないときはアセトアミノフェンを少量使うのみにする

風邪やインフルエンザに抗生物質は不要

ふだん健康なら検査や抗インフルエンザ剤には頼らなくてよい

×

資料 薬のチェックは命のチェック 「特集」かぜとインフルエンザ より

風邪の予防と処置

