

# おなご先生“の独り言in診察室”

“おなご先生”の独り言in診察室

(19)

やつほほ、受験生諸君！ センター試験も終わり、これからは2次試験並びに私大の受験の本番ですじい。風邪をひかすこに元気に乗り切つてごしなはいませよ。今回はわたすの経験生を元“頑張れ！ 受験生風邪に負けるな！ 最後の追い込みファイト！”の巻です。

原因となーウイルスは100種類以上あーます。あのおぞーいインフルエンザだけだと思つちよーといけませんじい。風邪の免疫(ウイルスに負けんよーにすーこと)には、次の3段階あますけんね

1段階…鼻やなんかの粘膜でブロックしましよ

やー。だけんこそ、外出先から家へ帰りなさつたら、その粘膜や手についちよーもんを落とすちよーといーわね。だけん必ず手洗い、うがいをしましよやー。インフルエンザの殺菌薬を使いなはーとより効果的だわね。緑茶(カテキン)

2段階…粘膜を通りこしたウイルスはのど(咽頭)へ感染しちよーわね。そーすーと、のどが痛んなつて、風邪をひいただーかー？と自覚しなすーころになつちよーます。体内では、マクロファ

ージ“ちゆう細胞が頑張つちよつて、その感染細胞を体内から排除しよーと一生懸命です。3段階…マクロファージの手に負えんやになーと、白血球のえんリンパ球が“抗体”を作つて敵さん(ウイルス)をやつつけ、片づけてごします。

このリンパ球は優秀でどんな型のウイルスの抗体も作れーですじい。だどもくるくる姿形を変えーあのエイズウイルスにはついていけん未だに苦労しちよーですがー。この抗体を作ーためにはリンパ球が活性化されて、いすこに頑張つてごさんとはいけませんのわねー。

## “頑張れ、受験生 風邪に負けるな！”

## 最後の追い込みファイト！“の巻”



が頑張つてごしちよーだわーちゆうことになーます。

汗をかきなさーと“氣化熱”と言つて体温が奪われーことになつていーね。とにかく身体が潤つちよらんといけませんのわね。しつかり水分けを取ーことがコツですけんね。そーと、のどが痛いときは柑橘系のジュースは避けてごしなはいませよ。痛てしみてい

けのわー。リンゴとかブドウみたいな果汁がいーわね。だけん、赤ちゃんならオムツにつくオシッコが濃縮尿(いつも健康なときより濃い色)にならんやにたどえ欲しがりなさんでも、しつかり水分けを与えらなはいませんじい。スポーツドリンクなんかがいーわね。

1 一番早く治つて効果的なのは“その程度で”“怠け休み”“かいね？”と言われぬころです。そー言ううと、もー分かーましたかいねー？ 風邪で長く休まれるより、この方が結果的にはいいのですから、上司の皆さまも我が身に置き換えてご理解のほどを。

①早起きたとき②昼寝の後③夜寝る前

①鼻かぜかなーと思ひ、ほかは何ともないとき②のどが痛くなつてきたころ③熱が出て苦ししいころ

答え Q1 ③38度を超えて体がえらくなーかどうかの瀬戸際くらいに使用しなさいと効果的ですよー Q2 ③夜寝る前 Q3 ②鼻かぜかなーの初期のころ

(杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子||松江市東忌部町)