



同志社女子大学ジェームズ会事務局です。新年おめでとうございます。

2020 年が皆様にとって良い 1 年となることを祈っております。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。さて、寒いが続いておりますが、皆様はかぜなどひいておられないでしょうか。折よく、かぜの予防にまつわるコラムをいただきましたので以下にてご紹介したいと思います。

○ ジェームズ会会員によるコラム

～「かぜ」を知り、予防し、上手に治しましょう～

私は京都市で総合診療医の夫と一緒に開業している O と申します。コラムというより説明文のようになって申し訳ありませんが、今の時期「かぜ」の患者さんも多いので、「かぜ」について書かせて頂きます。

【原因】

かぜは、多少の例外を除けば、色々な種類のウィルスによって引き起こされます。かぜをひいた後に、そのウィルスに対する免疫はできますが、例えば原因の中で一番多いライノウィルスの中には 100 種類以上の型があり、またウィルス自体も変異するため、次々新しいタイプのウィルスに出会い、違うタイプのかぜをひく事になります。

【疫学】

上述のライノウィルスは日本では秋から冬に増えますが、その他のウィルスが入れ替わり立ち替わり移り変わっていくため、基本的にかぜは年中発生します。子どもは年に 6～8 回、成人では 2～4 回かぜをひくとされ、米国ではかぜのために、年間 2500 万人が医療機関を受診、仕事を 2000 万日休み、学校を 2200 万日欠席する、30%の受診に抗菌薬の間違った処方（治療の所で説明します）につながる…との報告があります。

【感染経路】

多くは飛沫感染と接触感染で、飛沫感染は絵のように咳やくしゃみで飛んだウィルスを含む飛沫（鼻水や痰など）による感染ですが、**特に多い経路は手指を介した接触感染**です。

例えば、かぜの人が手で口を覆って咳をするとウィルスを含む飛沫が手に付きます。その手で触ったつり革などを他の人が触って手指に付着し、その手で自分の鼻や目、口などを触り、ウィルスが侵入してしまうという経路です。鼻や目をこする癖のある人の方がかぜにかかる率が高いと言われており、**手洗いはもちろん、自分の顔、特に鼻や目、口を触らない事**もかぜの予防になります。

（ライノウィルスは 10 秒程の短い接触でも手から手に伝播し、手指表面で 2 時間程、環境の表面でも 1 日程度生存できるとされています）

【症状】

初期は頭痛・くしゃみ・悪寒・のどの痛み・全身倦怠感・発熱などが急に起こり、1～2 日で減少傾向になりますが、その後、鼻汁・鼻閉・咳が徐々に出てきます。2～3 日がピークで、7～10 日で軽快してい



く事が多いですが、3週間以上続く事もあります。特に**咳は軽快するのに平均 17~18 日**とも言われています。

【治療】

かぜは上述のように数百種類もの原因ウィルスがあり、特効薬はなく、自分の体の中に免疫ができて治るのを待たなければなりません。但し、のどが痛ければ痛み止め…とか、鼻水で困ればそれを減らす、などの対症療法は可能です。熱でしんどいようなら解熱剤も使いますが、**しんどくなければ体温を上昇させて免疫力を上げる**という効果もあるので、体力を消耗するほどの高熱でなければ無理には下げなくても良いと思います。その他、**即効性の漢方**にも効果的なものもあり、よく使っています。

また時々「抗生物質を下さい」という患者さんもおられますが、**基本的にかぜはウィルスによるので、細菌に効果のある抗生物質は効きません**。以前は鼻汁が黄色や緑色になると細菌の二次感染と言われたこともありましたが、これは多量の白血球による色であり、必ずしも細菌の二次感染ではないと判明してきました。但し、長期間かぜの症状が治らずさらに悪化する場合や一旦良くなったのに再度悪化した場合は二次的に細菌感染を起こしている場合もあり、抗生物質を使用する事もあります。

【予防】

1) 手洗いとマスク

接触感染を防ぐためには**手洗い**と**自分で顔をなるべく触らない**というのが大事で、鼻や口に触れないためにも、また咳やくしゃみで痰や鼻水が飛び事による飛沫感染を防ぐためにもマスクは有効です。吸い込みを防ぐためにはもちろんですが、かぜをひいた人も飛沫を飛ばさないために「**咳エチケット**」として着用して頂きたいと思います。マスクをすると息を吸う時の空気が温められて楽だと思いますので、その意味でもお勧めです。また咳エチケットとして、マスクのない場合、咳をする時に**ティッシュで覆う、手でなく腕全体（肘の辺り）で覆う**ことも推奨されています。手からの感染拡大を防ぐためです。

2) うがいや飲み物を飲む

うがいはかぜ予防として古くから行われていますが、実は日本独自の慣習で、海外では殆ど行われていません。日本国内での研究で、うがいをしない人、水でうがいをする人、うがい薬（イソジンガーグル）を使用する人の3群で比較すると、**水でうがいをするとかぜ罹患を減らせる**ことがわかりました（インフルエンザ予防には**茶カテキン**でのうがいが効くと言われています）。またウィルスがのどの粘膜に付着してから侵入するにはある程度の時間がかかると思われるので、外出先などでうがいができなくても、こまめに（20分に一度位を推奨）**お水やお茶を飲むと、うがい同様、のどに付着したウィルスを洗い流せる**と思われます。普通のかぜウィルスなら、胃に入れば胃酸で死滅すると考えられますので、飲み込んで大丈夫です。また水分摂取で鼻やのどの線毛運動も良くなるので、その意味でも水分摂取は大切です。

3) アルコール

適度の飲酒、特に赤ワインでかぜをひくリスクが減るとの報告があります。

4) その他

心理的ストレスが多いとかぜをひきやすく、**気分が晴れやかで前向き**な生活スタイル、**睡眠**をよくとる、仕事への満足などでひきにくくなると言われています。免疫能に関連していると思われます。

5) 温めて加湿する

低温や乾燥でウィルス増殖は盛んになり、鼻・のどの粘膜では免疫低下がおこるので、**温かくして加湿**しましょう（ぬれたタオルを絞って1枚近くに干すだけでもかなり加湿できるようです）

以上、かぜについて長々と書かせて頂きましたが、皆様のかぜ予防に少しでもお役に立てれば幸いです。どうぞお元気で、寒い冬を乗り切ってください。

○ イベント優待（ご希望の方は事務局までお問合せください）

◎ぶどうの樹サポーターの集い

寄付者の方を対象に本学からの感謝の意をお伝えし、会員の皆様同士が親睦を図っていただく会です。当会会員の皆様にもご案内申し上げますので参加希望の方は1月23日（木）までにメール又は電話にてお知らせください（一組3名様まで）。後日、当日案内をお送りいたします。

日時：2月14日(金) 19:00～（18:30 開場）

場所：京都タワーホテル（JR京都駅北徒歩2分）6階ナポリ・ミラノの間

内容：懇親会（お食事有）、学生の成果発表、抽選会等

申込：総務課社会連携係 0774-65-8860 somu-t@dw.doshisha.ac.jp

◎第33回 音楽学科オペラクラス公演「フィガロの結婚」（全4幕イタリア語上演字幕付き）

声楽コース4年次生を中心に、キャストはもちろん、管弦打楽器コースの学生がオーケストラとして参加するなど、多くの学生によって創りあげられる本格的なオペラ公演です。

日時：2月15日(土) 14:00 開演（13:30 開場）

場所：京田辺キャンパス・新島記念講堂

問合せ：音楽学科事務室 0774-65-8501

○ イベント情報

◎公開講座「町家で学ぶ京都の歴史と文化」第29期【第4回】

日時：2月8日(土)14:00～16:00

演題：「学生を通じた地域連携の実践」

講師：天野 太郎 教授(現代社会学部社会システム学科)

場所：京まちや平安宮

受講料：無料(事前申込制) 定員 40 名

問合せ：現代社会学部事務室 0774-65-8543 gensha-t@dw.doshisha.ac.jp

◎Talking in English Spring Intensive Proglam

日時：3月3日(火)・5日(木) 10:00～15:00（昼食休憩1時間）

場所：今出川キャンパス 楽真館 R005

講師：Elizabeth Kwan 氏

受講料：9,000 円（英文学科以外の卒業生）

申込：以下 URL 申込フォームより 2月18日(火)までにお申込みください。

問合せ：英語英文学会 075-251-4193（火・水・木 10:00～16:00 開室）

詳細：<https://www.egakkaidwcla.com/talking-in-english/>

◎同志社女子大学講座「人に寄り添う心～難波と京における歩み～

日時：3月7日(土) 13:00～(12:00 開場)

講演1 演題：近代日本と看護～同志社での看護のはじまりから～(13:10～)

講師：岡山 寧子 氏(本学看護学部看護学科教授)

講演2 演題：「古代難波における福祉と薬剤」(14:30～)

講師：栄原 永遠男 氏(大阪歴史博物館 館長)

場所：大阪歴史博物館(愛称：なにわ歴博)4階講堂

受講料：無料(但し2月4日(火)～25日(火)の期間で要事前申込)

問合せ：広報課 0774-65-8631

詳細：https://www.dwc.doshisha.ac.jp/regional_general/region_society/koza

◎史料センター第24回企画展 「同志社女子教育と体育・スポーツ」

期間：～7月31日(金) 10:00～16:00 休室日：土・日・祝日

場所：今出川キャンパス ジェームズ館1階 史料センター展示室

入場料：無料・申込不要

問合せ：史料センター 075-251-4200

◎卒業生対象 WEB 資格講座のお知らせ

同志社女子大学卒業生の資格取得をサポートする「WEB 資格講座」は、1年間・いつでもどこでも何度でも・あらゆるデバイスで、27の資格・講座が1万円で受け放題のサービスです。ぜひご息女にもご案内ください。 詳細：<http://shikaku-web.net/dwc/>

◎年会費無料! DC-VISA ゴールドご入会の案内

ポイントの交換や旅行保険の自動付帯など当会会員専用のゴールドカードを発行しております。詳細なご案内・入会をご希望の方は事務局までお問合せください。

◎キャンパス見学について(随時)

ジェームズ会会員証を京田辺・今出川両キャンパスの門衛所でご提示いただくと自由見学が可能です。在学生によるキャンパスツアーも実施しております《下記より要事前申込》

https://www.dwc.doshisha.ac.jp/admissions/event/visiting_campus/campus_tour.html

▼お問い合わせや住所・メールアドレス等の変更・配信停止は以下までご連絡ください。

* . * . * . * . * . * . * . * . * . * .

編集・発行：同志社女子大学ジェームズ会事務局(総務部総務課社会連携係内)

〒610-0395 京都府京田辺市興戸 TEL: 0774-65-8860 FAX: 0774-65-8461

E-mail: somu-t@dwc.doshisha.ac.jp

* . * . * . * . * . * . * . * . * . * .