

## なぜ風邪は冬に流行？ いまも謎、「体が冷える」ほか複合要因か

11/21 内科医・酒井健司の医心電信 朝日新聞

急に寒くなってきました。風邪がはやる季節です。風邪 (common cold) は、鼻水、せき、のどの痛みといった上気道に局限した炎症症状を呈する疾患の総称で、さまざまなウイルスが原因になります。風邪が冬に流行するのは日本だけではなく、世界中の温帯地域で同様のパターンが知られています。それにしても、いったいなぜ、冬に風邪が流行しやすいのでしょうか？

体が冷えると風邪を引きやすい」と広く信じられていますが、医学的には証明されていません。確かに動物実験では体温を下げるとウイルスに対する抵抗力が下がることが示されていますが、日常生活において多くの人々が風邪を引いている状況は、動物実験ほどの極端な寒冷環境ではありません。みなさん、寒ければ服を着こんだりして対処しますよね。

ヒトでの実験も少ないながら行われています。1968年に報告された実験では、44人の健康な成人男性に対し、一般的な風邪ウイルスであるライノウイルスを感染させた上で、4℃の室内および32℃の水浴の影響を調べました。その結果、寒冷環境は風邪症状の頻度や重症度を増加させないことが示されました。他の実験でも似たような結果が得られており、寒冷環境は風邪の発症の重要な要因ではないとされています。

「気温が下がって体が冷えるから」といった単純な理由ではないとして、冬に風邪が流行する理由は何でしょう。一つはウイルスの安定性です。温度だけではなく湿度も関係してきます。低温で適度に乾燥した冬では、風邪に関連したウイルスが不活化されにくく環境中で長く生き残り、その分、感染が広がりやすくなります。湿度が低い方がウイルスを含んだ粒子が空気中に留まりやすいことも影響しているかもしれません。

人と人との接触の機会の増加も風邪が流行する要因です。寒い冬は、暖房が効いた室内に人が集まることが多くなります。風邪ウイルスは容易に流行するでしょう。体全体が冷えるのではなく、ウイルスの侵入経路である鼻粘膜が冷えることが重要だという説もあります。だとすると、服を着こんで体が冷えないようにしても鼻周辺が冷えていれば風邪を引きやすくなります。

いずれにせよ、冬に風邪が流行するのは複合的な要因が関与していると思われます。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザだけでなく、普通の風邪も生活の質を落とします。手洗いやマスク着用、適切な湿度の維持、定期的な換気といった感染予防対策を行って、快適な冬をお過ごしください。

※参考:<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/nejm196810032791404> (アピタル・酒井健司)

細菌による感染症の治療には、抗菌薬 (抗生物質) が欠かせない。ただ、下痢や湿疹といった副作用が起きることがあり、体を守る常在菌もダメージを受ける。使わずに済むなら、それにこしたことはない。しかし、細菌が原因ではない通常のかぜ (感冒) でも、抗菌薬が処方されることは珍しくない。そこには誤解が生み出す連鎖があるようだ。

抗菌薬の適切な使用の啓発に取り組む「国立国際医療研究センター病院 AMR 臨床リファレンスセンター」が2月と3月に抗菌薬への誤解に関する調査結果を発表した。

調査対象は過去3年以内に発熱やのどの痛み、せき、鼻水などのかぜ症状で受診して、お薬手帳をもとに処方薬が確認できた成人400人。調査員の医師が確認すると、19%の人

で抗菌薬が処方されていた。

一方、400人全員に「処方された薬の中に抗菌薬が含まれていると思うか」と尋ねると、実際には処方されていないのに「処方されたと思う」と答えた人が32%いた。

通常のかぜはライノウイルスなどのウイルスで起きる。新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、代表的な「夏かぜ」のヘルパンギーナや咽頭（いんとう）結膜熱（プール熱）もウイルスが原因だ。

抗菌薬はウイルスには効かない。使えばその分だけ、副作用のリスクを負うことになる。また、薬の効きにくい耐性菌が生まれる恐れもある。

ただ、調査結果では、受診した人の39%が抗菌薬の処方を希望しており、希望していない人の24%を上回っていた。

