

# カゼは軽症

## “カゼもどき”は重症

城西国際大学 薬学部

津田沼中央総合病院 内科

佐仲雅樹

鴨川市・城西国際大学交流事業 公開講座

2017/12/9

\*一部修正 2018/12

# 1. そもそも… カゼとは？

“本当”のカゼ 知ってますか？



# カゼ

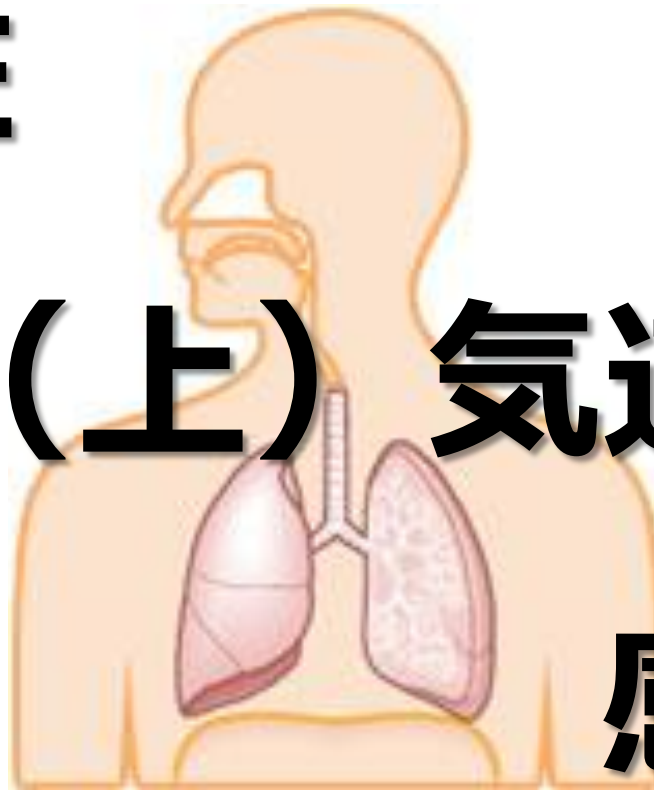
あるいは感冒、風邪、かぜ症候群...



# 急性

## (上) 気道

# 感染症



# 「急性」とは？

## おおよそ 2 週間以内の出来事

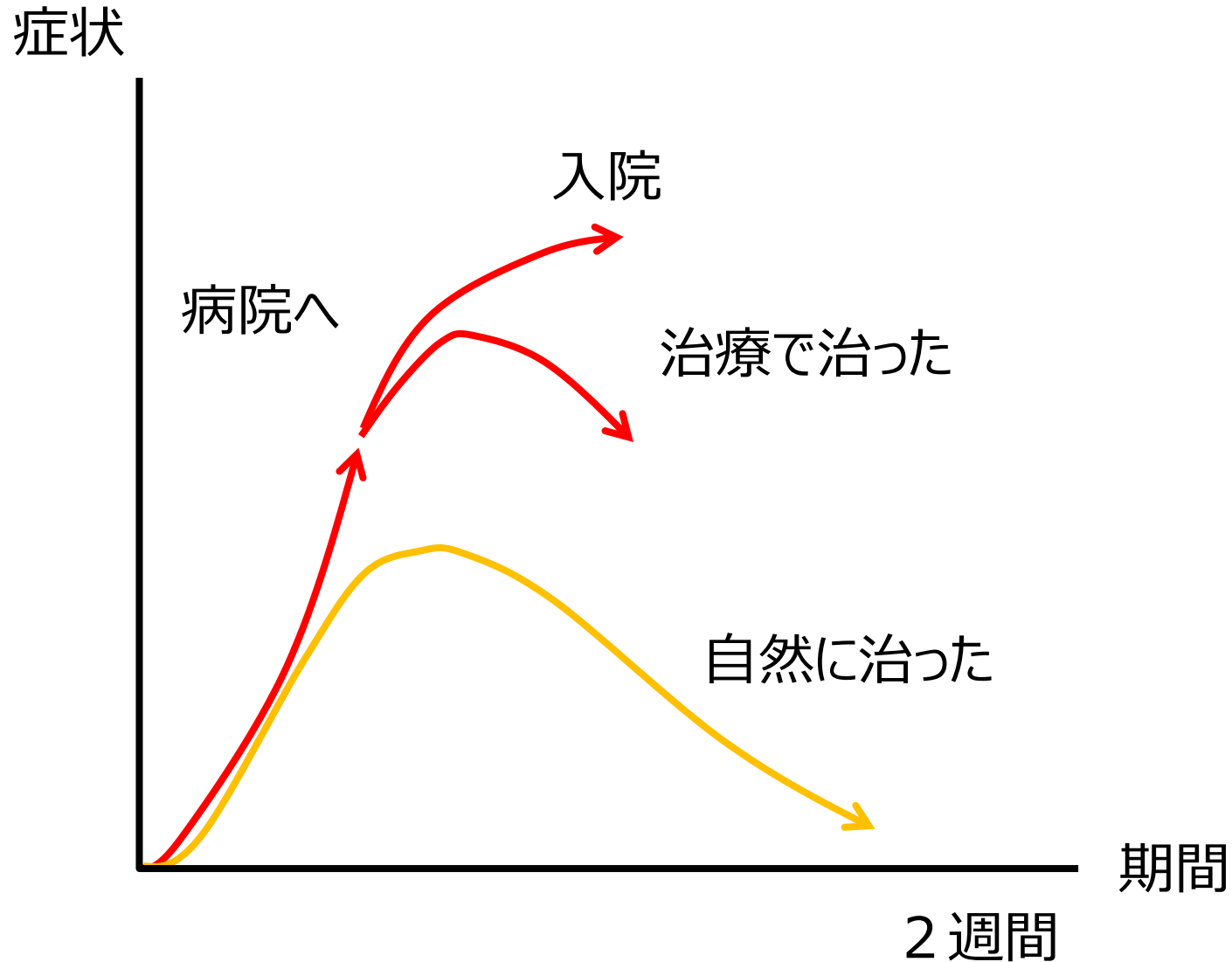
症状が急に起こり…

自然に軽快する

どんどん悪化する

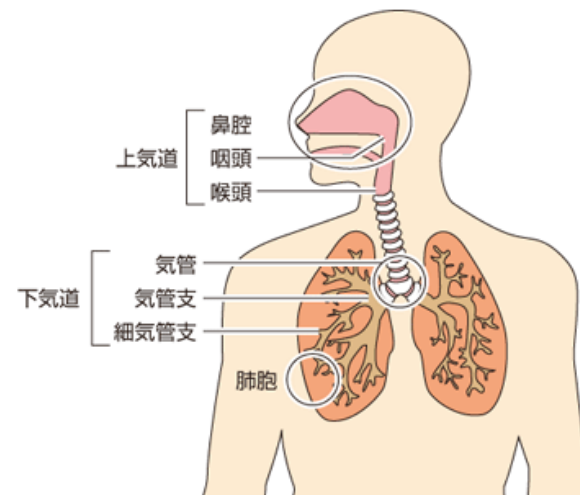
時間～日の単位で大きく変化

# 急性：時間～日の単位で大きく変化



# 「気道」とは？

## 空気の通り道 上気道＋下気道



狭義のカゼ

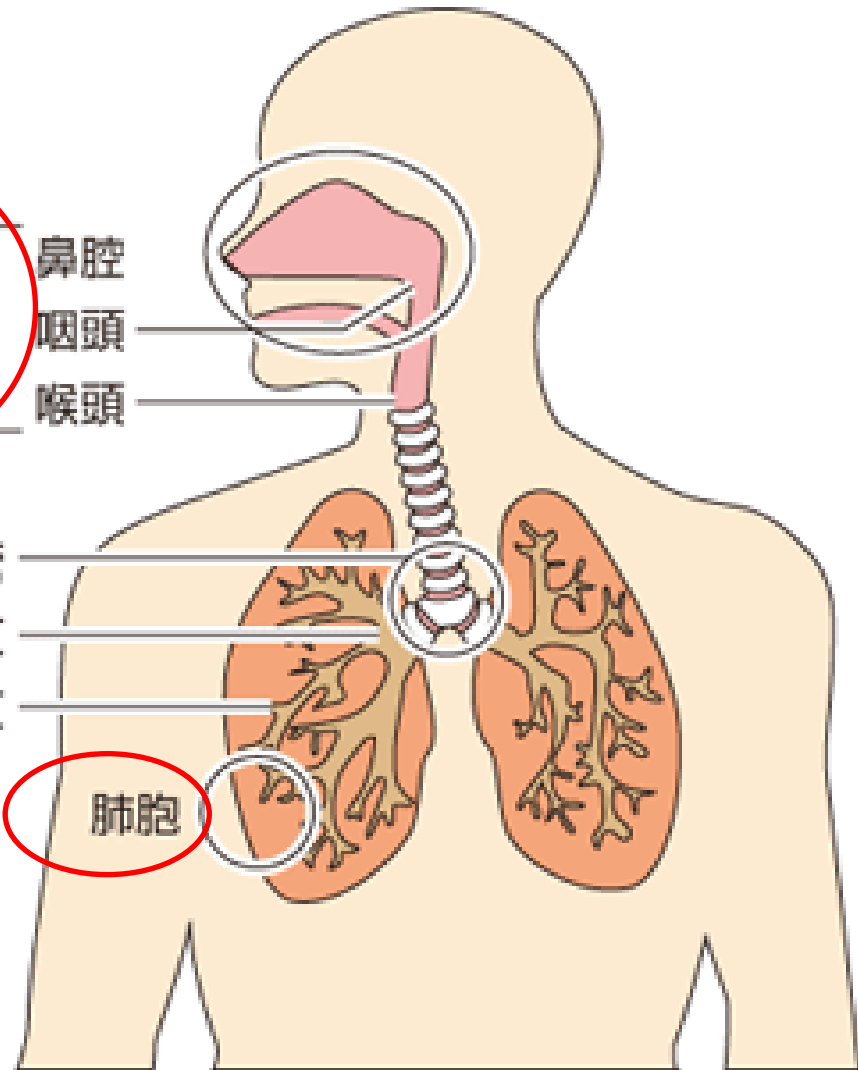
上気道  
鼻腔  
咽頭  
喉頭

広義のカゼ

下気道  
気管  
気管支  
細気管支

肺胞

肺炎





# 「カゼ」の症状

## 気道の症状

鼻（鼻汁/鼻閉） ノド（咽頭痛/咳）

気管（咳/痰）

## 全身の症状

発熱（＋頭痛） 食欲低下 倦怠感

# 「感染症」とは？

**病原微生物**が体内に侵入・繁殖

病原微生物が引き起こす**炎症**

＊ 病原→人間にとって有害

＊ 病原微生物→**ウイルス** **細菌** 真菌 寄生虫

# 感染症

病原微生物 対 感染防御力 (“抵抗力”)

病原微生物に対抗する「防御力」とは？

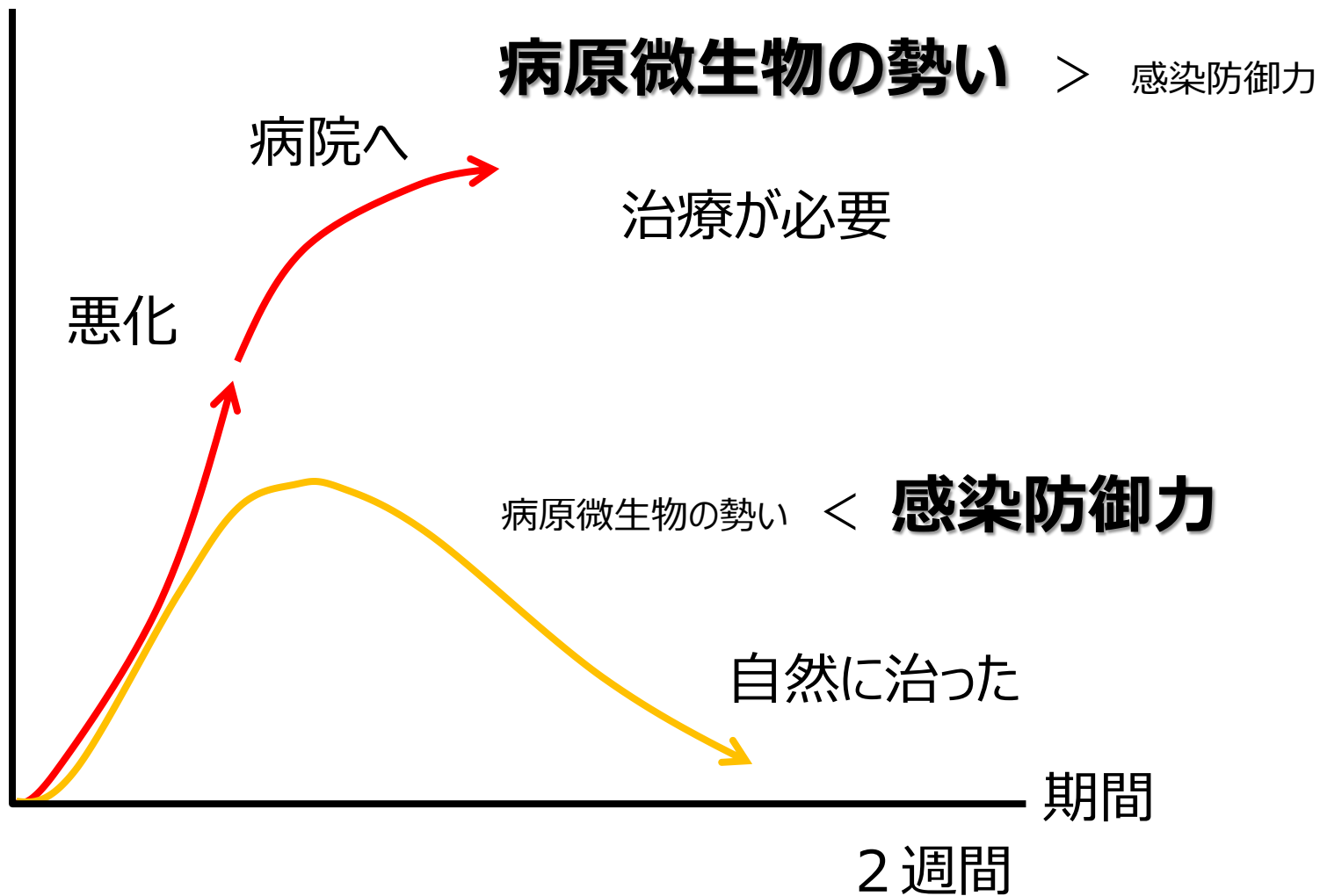
- ・防御反応

侵入を防ぐ/排除：咳、痰、嘔吐、下痢 など

- ・免疫力

侵入した病原体を排除：白血球 など

症状



# 「炎症」とは？



異物（病原微生物など）や身体の傷

→ **炎症（発赤、発熱、腫脹、疼痛）**

**赤くなる 熱をもってる 腫れる 痛い**

炎症はバイ菌やケガが起こす“悪いこと”？

炎症なんてないほうがいい？

炎症反応は免疫力（抵抗力）

炎症反応→異物を排除 傷を修復

**炎症反応が起こらないと生きていけない**



ただし…

行き過ぎた（強すぎる）炎症反応は身体に有害

# 急性気道感染症＝気道の症状＋全身の症状

## 気道の症状

「気道で炎症が起こっている」

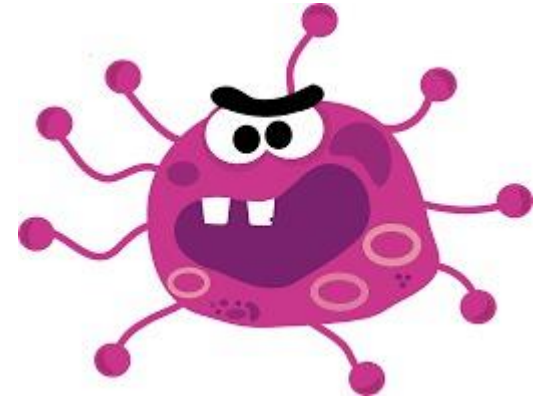
鼻（鼻汁/鼻閉） ノド（咽頭痛/咳） 気管（咳/痰）

## 全身の症状

「炎症が全身に影響している」

発熱（頭痛） 食欲低下 倦怠感

# ウイルス vs. 細菌



## ウイルス

感染防御機力（抵抗力）で治る

抗生物質効かない

## 細菌

感染防御力だけでは治りにくい（あるいは治らない）

抗生物質が有効

**\* 急性気道感染症の原因は90%がウイルス**



## ウイルス

気道の広い範囲に軽い症状を起こしやすい

「鼻がでて、のども痛くて、咳もでる…」

## 細菌

気道の特定の部分に強い症状を起こす

「ノドだけがえらく痛くて唾も飲み込めない…」

＊ウイルスも細菌も、全身の症状が強ければ重症度が高い

高熱 食欲全くなし ひどくだるい

→カゼではなくインフルエンザ（ウイルス）か肺炎（細菌）

# 定義（日本呼吸器学会 2003）

「鼻汁、咽頭痛、咳、発熱などの臨床症状が少なくとも1週間以内に自然治癒するものである。発熱は3日以上続くことは少なく、38℃を越えることも少ない」

# まとめ 1

## カゼの特徴をおさらいしましょう

- おおよそ1週間以内に始まって終わる
- 軽い気道の炎症症状：鼻 ノド 気管
- 軽い全身の炎症症状：熱（頭痛） だるさ 食欲低下
- 症状は軽い（日常生活に大きな支障なし）
- 自然に治る（長くても2週間）
- 抗生物質は効かない（不要な抗生剤は害）

## おまけ… カゼ とインフルエンザの違い

|           | インフルエンザ                 | カゼ            |
|-----------|-------------------------|---------------|
| 発症        | 突然（発熱と寒気）               | 半日～1日で        |
| 発熱        | 高熱（＜38℃）                | 微熱（＜38℃）      |
| だるさ       | ひどくだるい<br>日常生活に支障       | 軽い<br>日常生活は可能 |
| 特徴的<br>症状 | 強い関節痛<br>筋肉痛<br>食欲が全くない | 鼻水 鼻づまり       |

＊ インフルエンザの特徴は「全身の症状」が強いこと

＊ カゼもインフルエンザもウイルス 基本的には自然治癒する

## 2. カゼと“カゼもどき”

それは本当にカゼですか？



みなさんが「カゼひいたかな…」と思うとき

**咳がでる 鼻がでる ノドが痛い  
だるい 熱がある 頭が痛い…**

市販薬買おうかな…？  
病院に行こうかな…？



「カゼひいたかな…」は…

咳がでる 鼻がでる ノドが痛い

だるい 熱がある 頭が痛い…

**ただし、本当にカゼかどうかわかりませんよ！**

「カゼひいたかな…」を分類します

- 1) 急性の気道症状があるから「カゼひいたかな…」
- 2) 急性の気道症状が目立たないけど「カゼひいたかな…」

＊ 以下、有名な「かぜ症候群の田坂分類」を参考にパターン分類しました

# 1) 急性の気道症状があるから… カゼかな…

- ①せき、はな、ノド パターン
- ②はなが目立つ パターン
- ③ノドが目立つ パターン
- ④せきが目立つ パターン

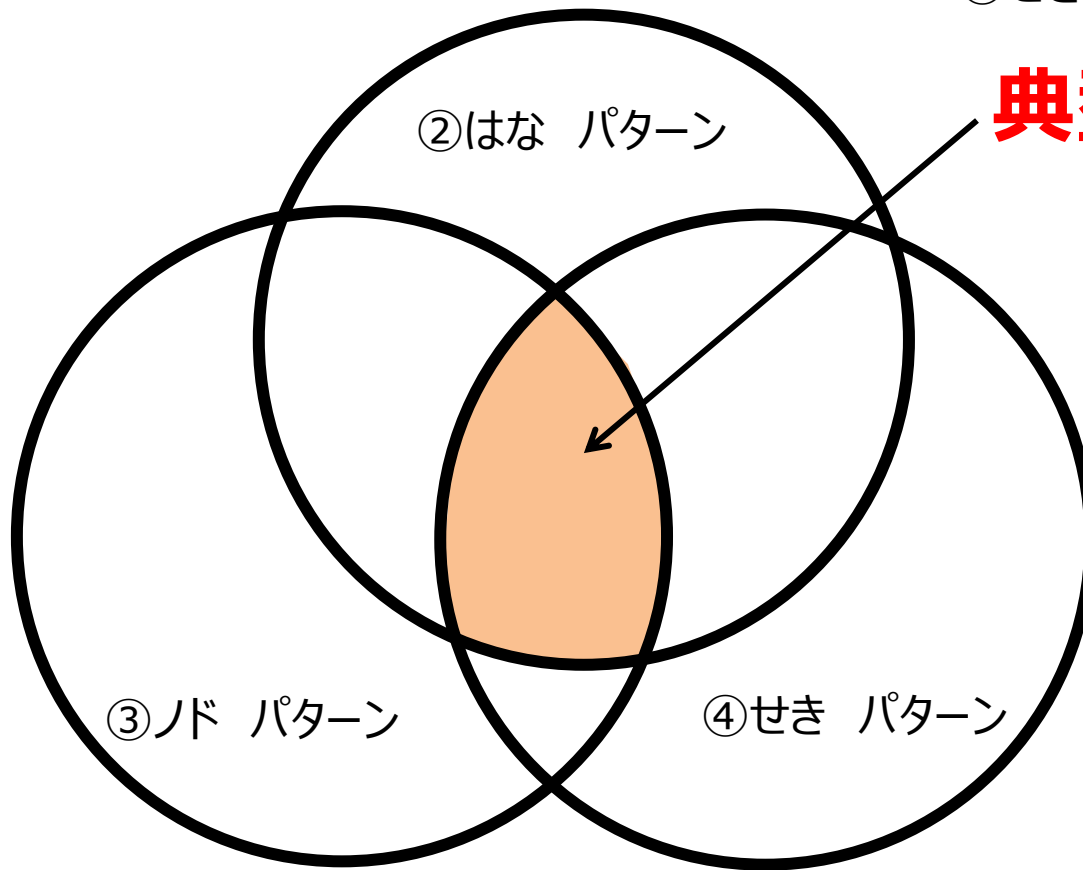
気道症状は「気道に炎症がある」という証拠：**カゼっぽい**  
**多くはカゼ たまに“カゼもどき”**



気道症状がある

①せき、はな、ノド パターン

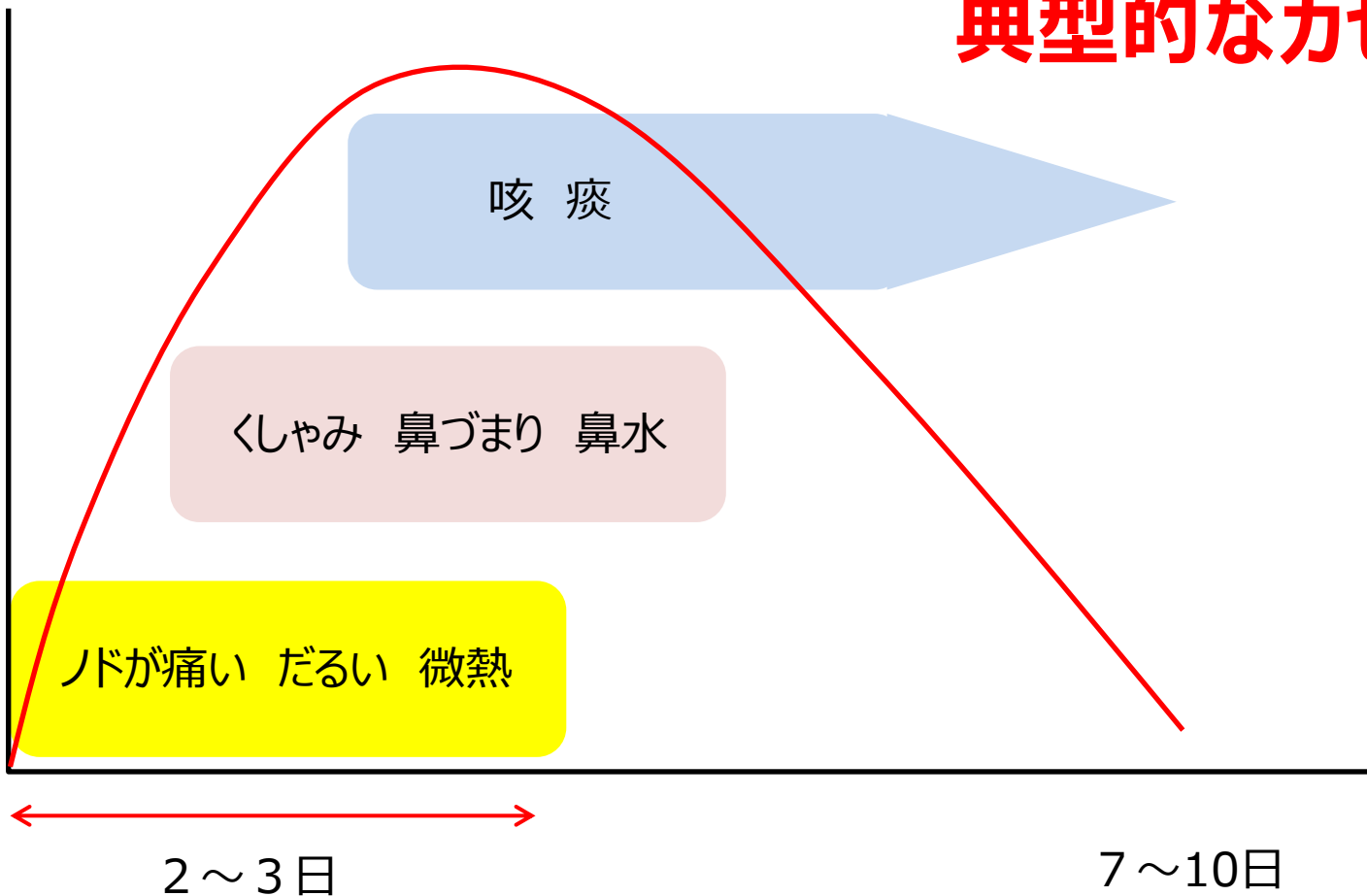
**典型的なカゼ**



\* 山本舜悟ら「かぜ診療マニュアル」を参考に

①せき、はな、ノド パターン

## 典型的なカゼ



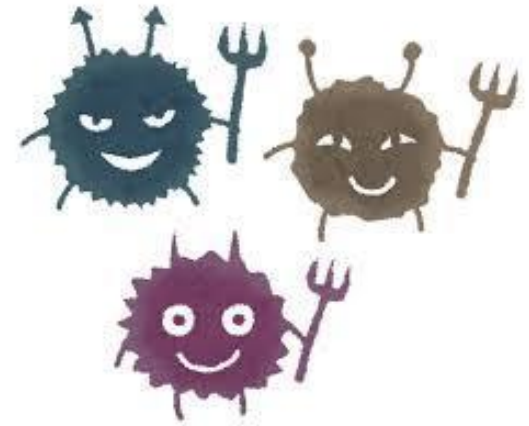
\* 山本舜悟ら「かぜ診療マニュアル」を参考に

カゼのウイルスは200種類以上

症状の出るパターンは多彩

気道症状が目立たないこともある

遅れて気道症状がでてくることもある



**気道症状が目立たないカゼ（カゼっぽくない）もあるが、**

**「カゼ」はあくまで気道の感染症**

**気道症状がないときに「カゼひいた」と安易な自己判断は**

**危険！**

＊ インフルエンザは「高熱だけパターン」あり

# 代表的な“カゼもどき”

気道症状があるし…「カゼひいたかな…」

一見 カゼっぽい

**実は… 細菌感染症！ 心臓病！！**



気道症状があるし… 一見 カゼっぽい

**実は… ウイルスではなく細菌だった！**

## ウイルス

気道の広い範囲に**軽い**症状 全身の**軽い**症状

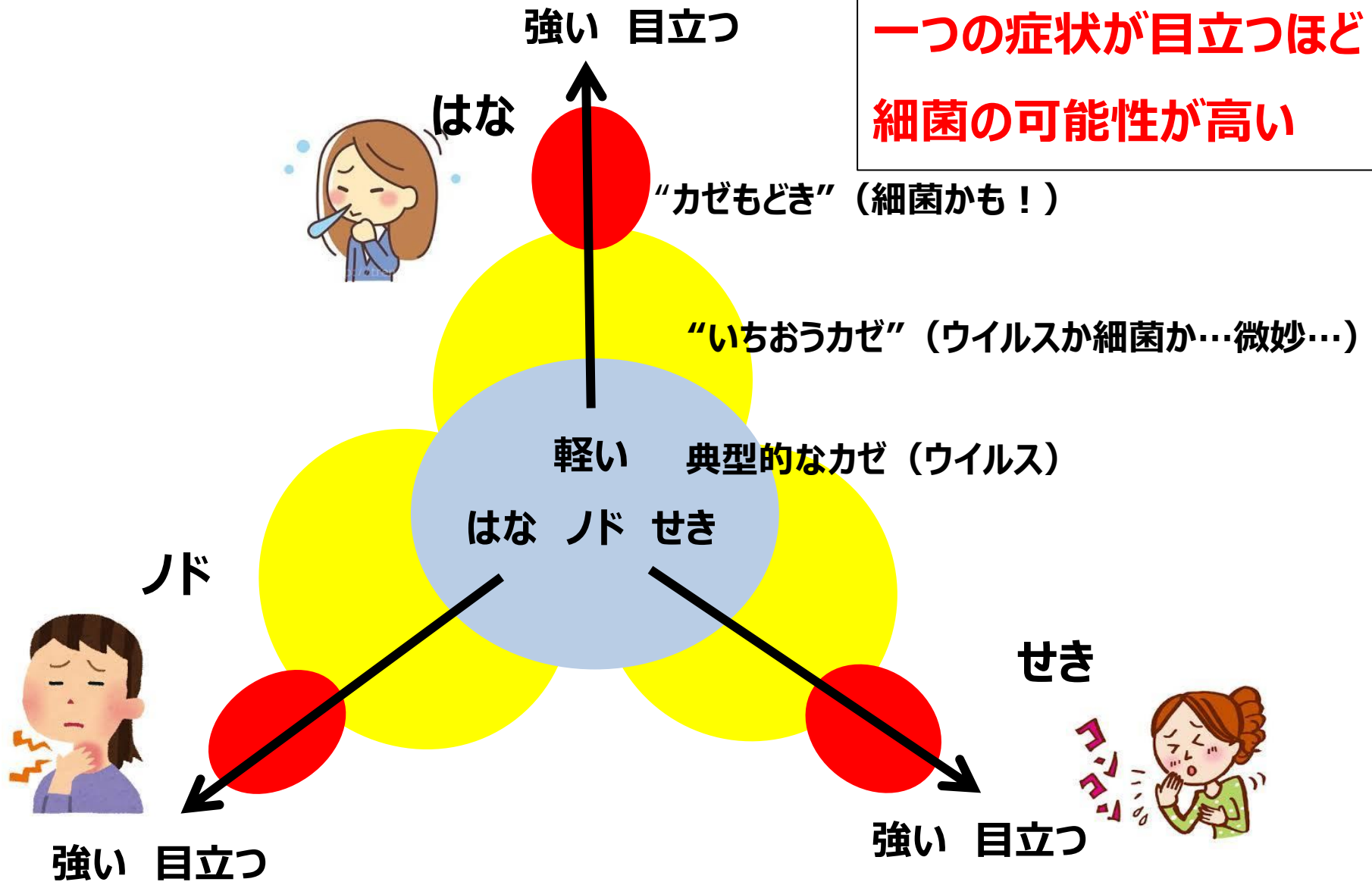
1週間で**自然治癒**（長くても2週間）

## 細菌

気道の特定の部分に**強い**症状 全身の**強い**症状

抗菌薬を使わないと**長引く**（2週間以上）/**悪化**

**一つの症状が目立つほど  
細菌の可能性が高い**



\* 厚労省 抗微生物薬適正使用の手引き を参考に

気道症状があるし… 一見 カゼっぽい

**実は…重症の心臓病だった！**

「突然ノドが痛くなった…」

「夜寝付いたあとに咳が出る…」

**心筋梗塞 心不全**

→のちほど説明します



## 2) 気道症状が目立たないけど… カゼかな…

- ①発熱が目立つ パターン
- ②だるさが目立つ パターン
- ③頭痛が目立つ パターン

「気道に炎症がある」という証拠なし：**カゼっぽくない**  
熱、だるさ、頭痛を「カゼかも…」と思いがち でも…  
安易にカゼとは言えない **“カゼもどき”が多い**



## 代表的な“カゼもどき”

気道症状が目立たないけど…「カゼひいたかな…」

→カゼっぽくない！

安易に「カゼだろう」はダメ！

“カゼもどき”に要注意！



**敗血症！ 心不全！ 細菌性髄膜炎！**

→のちほど説明します

# 全身の症状が大切！

食欲低下 倦怠感 発熱

「炎症が全身に影響している」→重症感染症

「全身に酸素が足りない」→心疾患

**全身の症状が強いほど重症！**

**特に食欲低下と倦怠感（だるさ）が重要！**

## まとめ 2

**カゼの特徴が当てはまらないほど “カゼもどき”**

**早めに病院へ**

- 気道の特定部位の症状が強い
- 全身の症状が強い
- 急に「具合が悪い」のに気道症状が目立たない
- 2週間で治らない



### 3. 代表的な“カゼもどき”

危険がいっぱい！



# 1. 急性の気道症状があるから…

## カゼかな…？ 実は“カゼもどき”

①せき、はな、ノド パターン

②はなが目立つ パターン

③ノドが目立つ パターン

④せきが目立つ パターン

＊ ①せき、はな、ノド パターン は典型的なカゼ

“カゼもどき”は稀

# 1) 「はな パターン」の“カゼもどき”

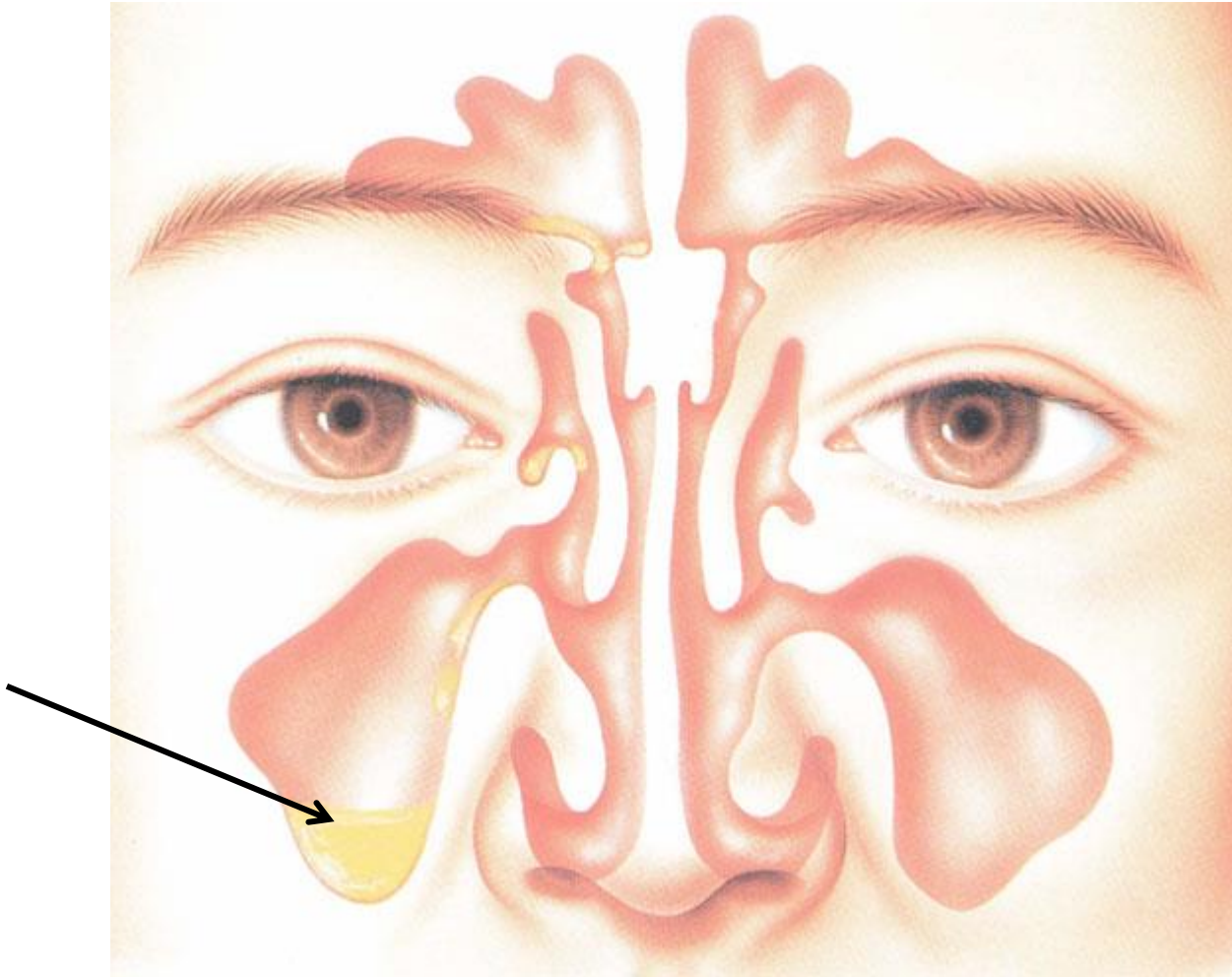
## 急性副鼻腔炎

- 目立つ「はな パターン」
- 多くはウイルス性：いちおうカゼ  
しつこい鼻かぜ（自然治癒）
- ときに細菌性：“カゼもどき”  
悪くなっていく鼻かぜ（抗菌薬必要）



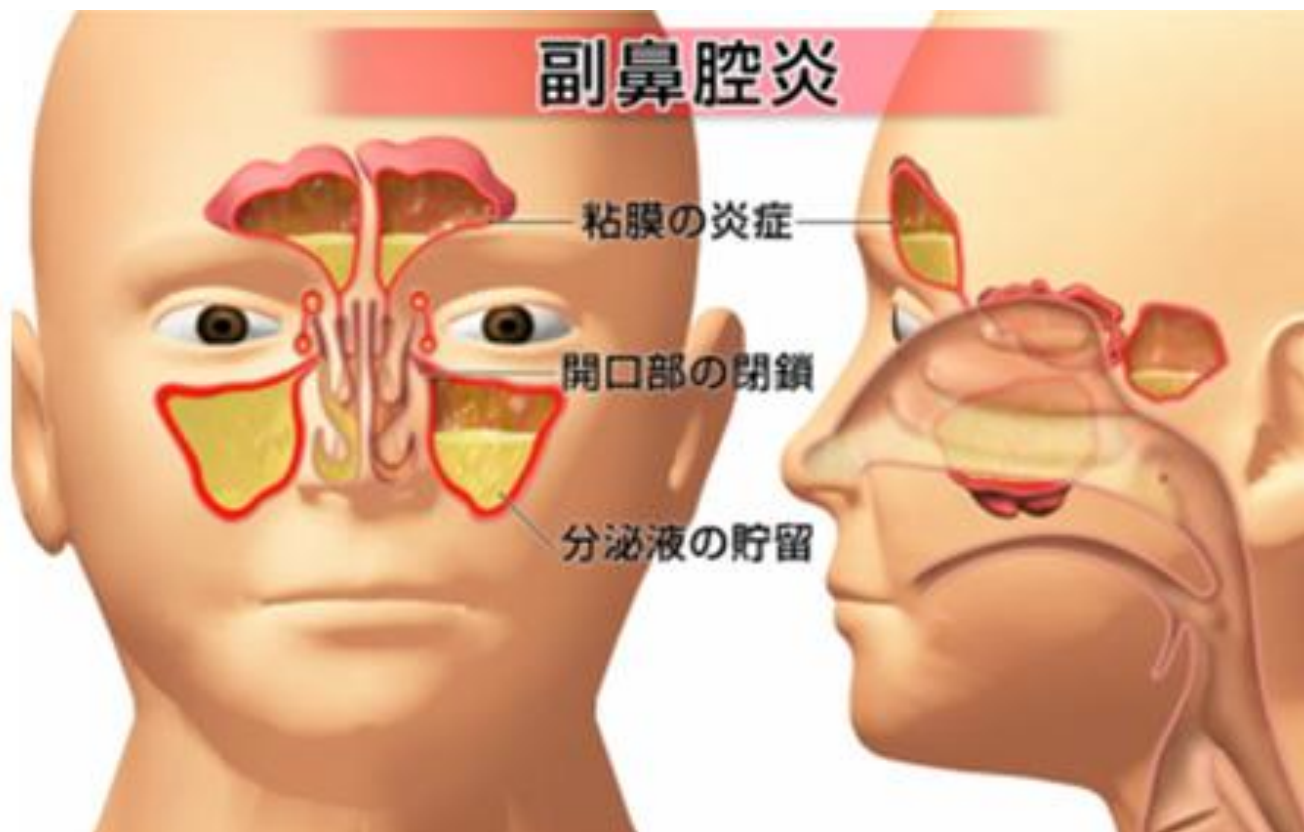
# 副鼻腔炎：いわゆる蓄膿症

膿



# 副鼻腔炎

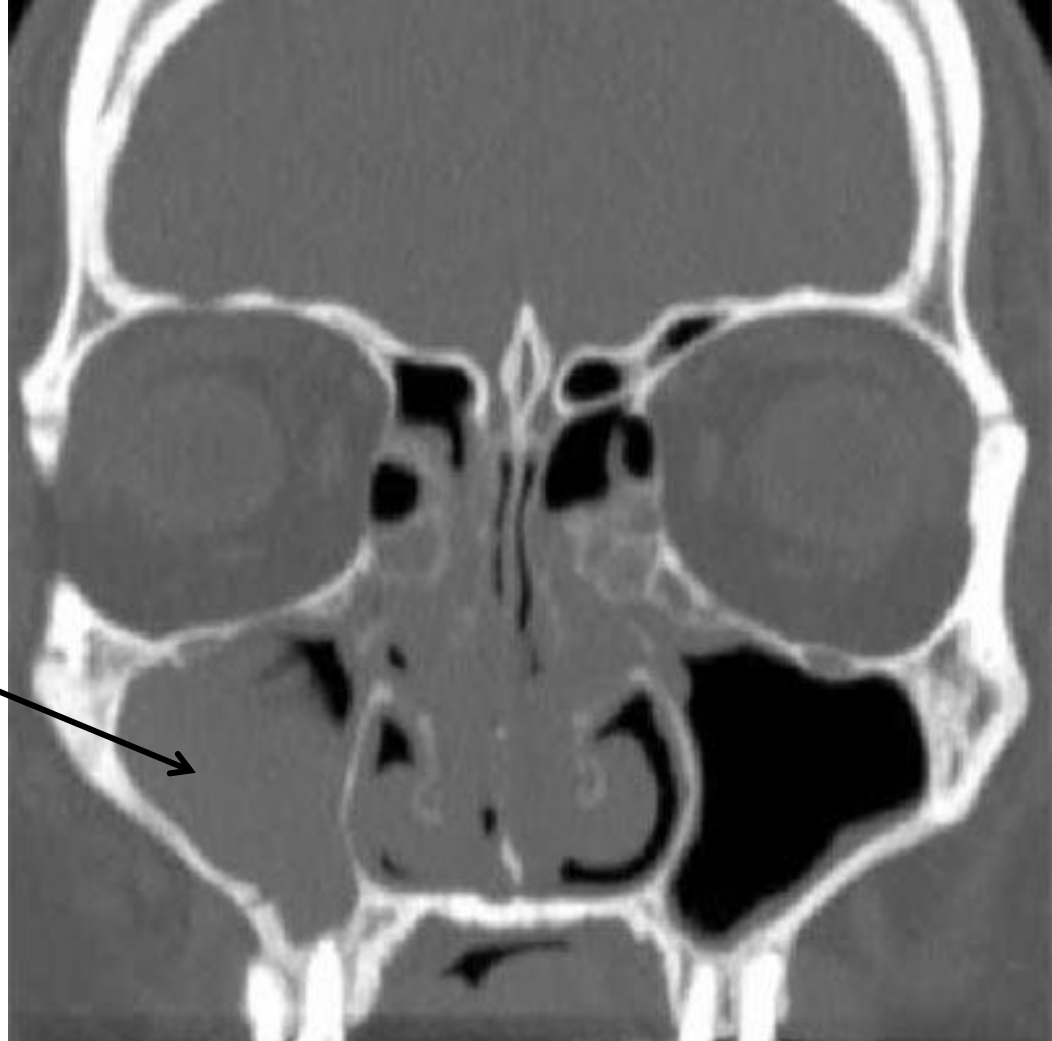
鼻水 咳 痰 頭痛 顔面痛 発熱



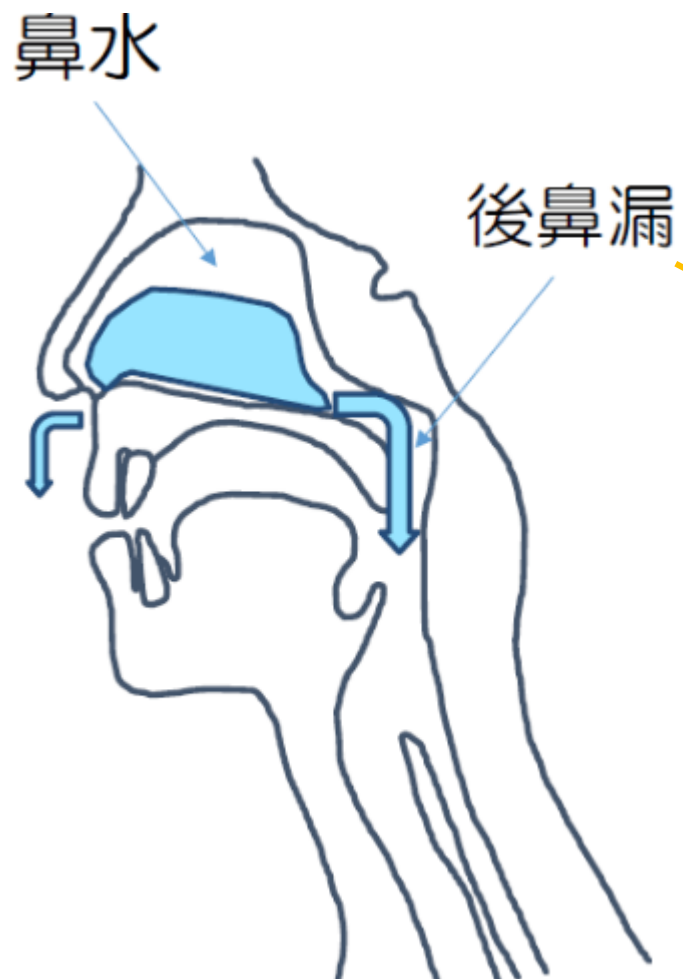


# 頭痛 顏面痛 発熱

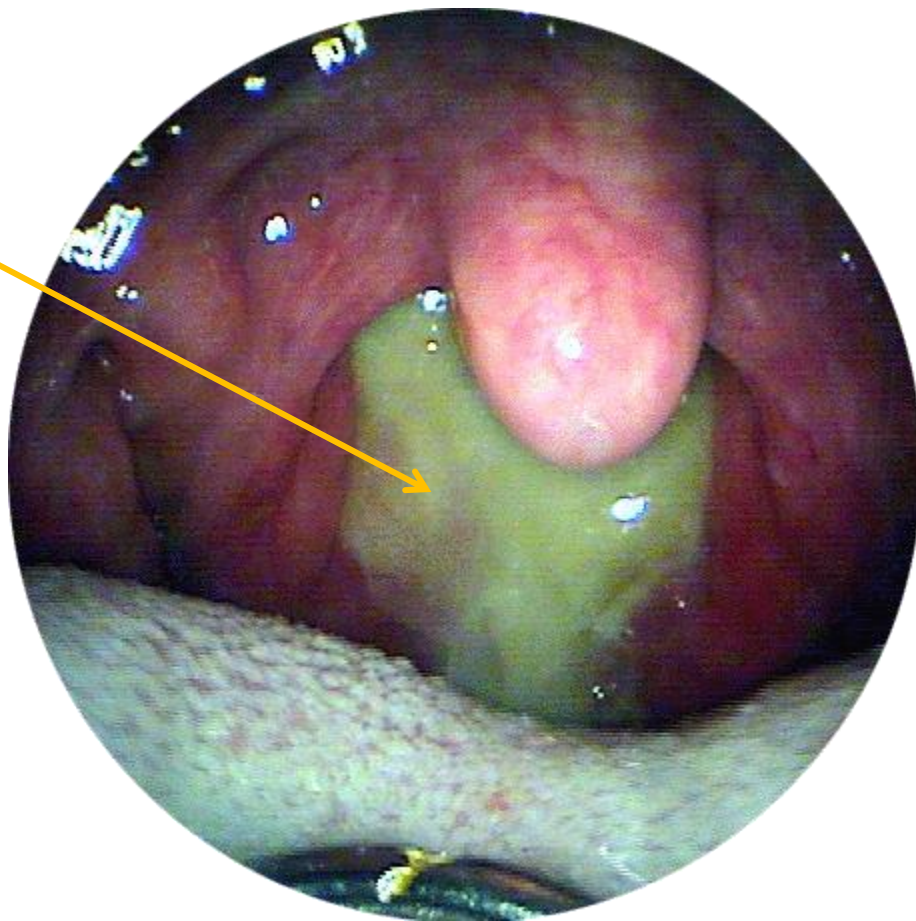
膿

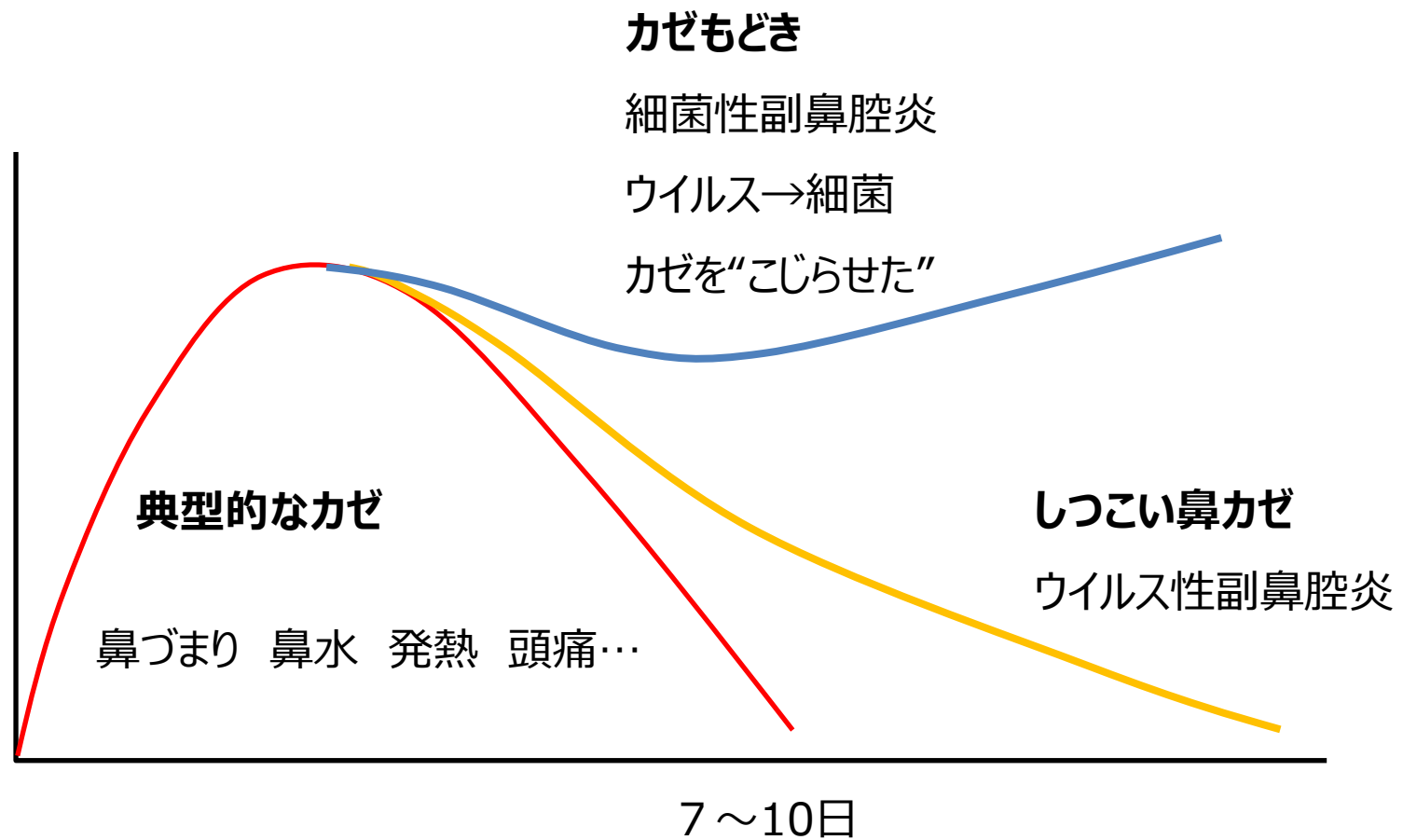


# 咳 痰 鼻水



## 細菌性副鼻腔炎





## ＊ ＊ 細菌性副鼻腔炎

- えらくしつこい「はな パターン」
- 黄色～緑の鼻水（あるいは痰）が10日以上
- なおりかけたカゼが悪化（再発熱、鼻水、咳）
- 強い頭痛や顔面痛
- 多くの場合 抗菌薬が必要

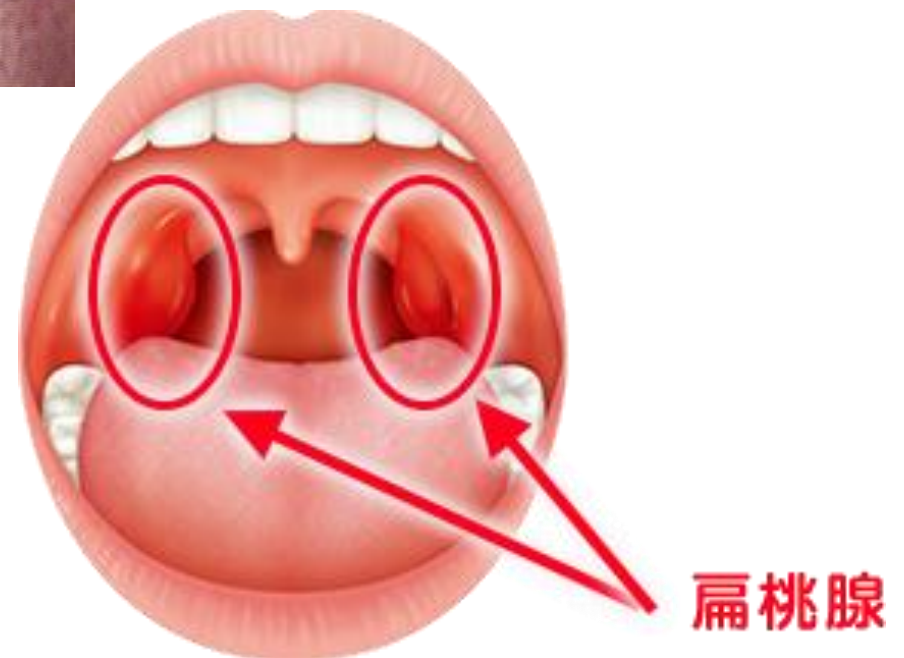
＊ 鼻かぜも治るときに数日鼻が黄色になる

## 2) 「のど パターン」の“カゼもどき”

### 細菌性咽頭・扁桃炎

- 目立つ「のど パターン」
- 唾をのむときえらく痛い
- 目立つ「全身の症状」：高熱 だるさ 食欲減退
- 多くの場合 抗菌薬が必要







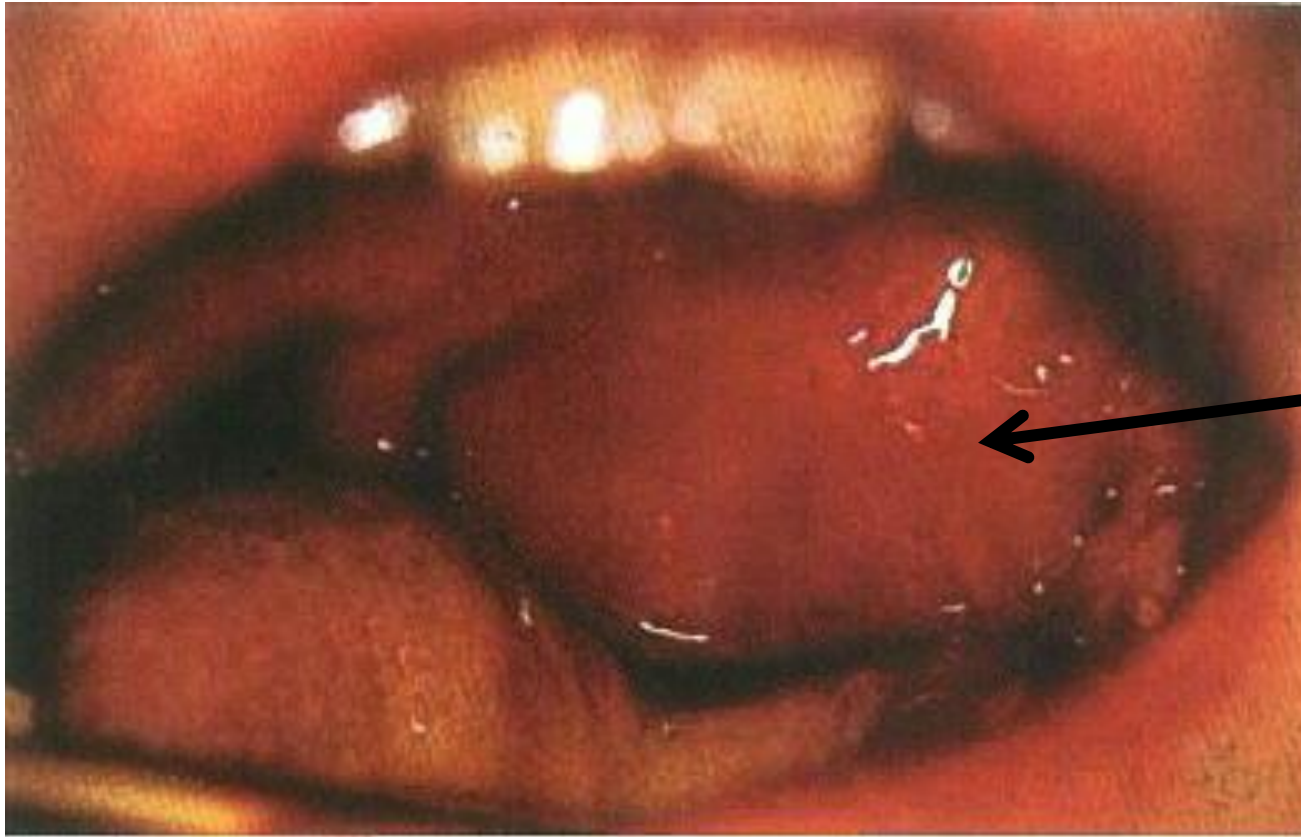
### 3) 「のど パターン」の“カゼもどき”

#### 扁桃周囲膿瘍

- 最悪の「のど パターン」
- 痛くて唾が飲めない→ヨダレ
- 口が開きにくい
- 強い「全身の症状」：高熱 だるさ 食欲減退
- 縦隔炎 命に関わる
- 耳鼻科に緊急入院 排膿



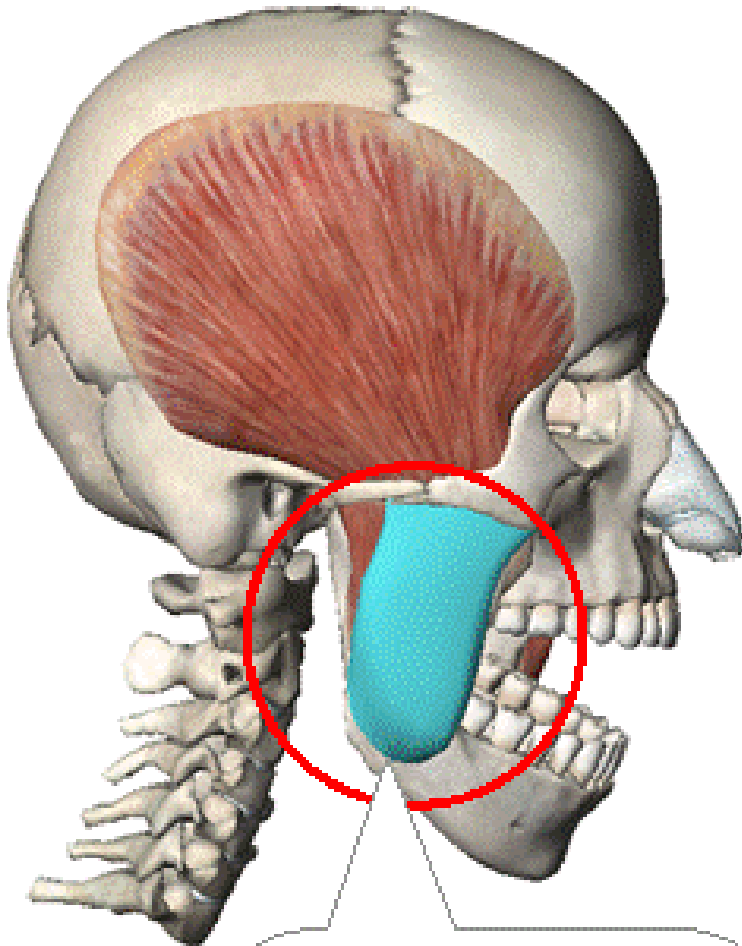




下に膿

「はい、口をあけて下さい…」

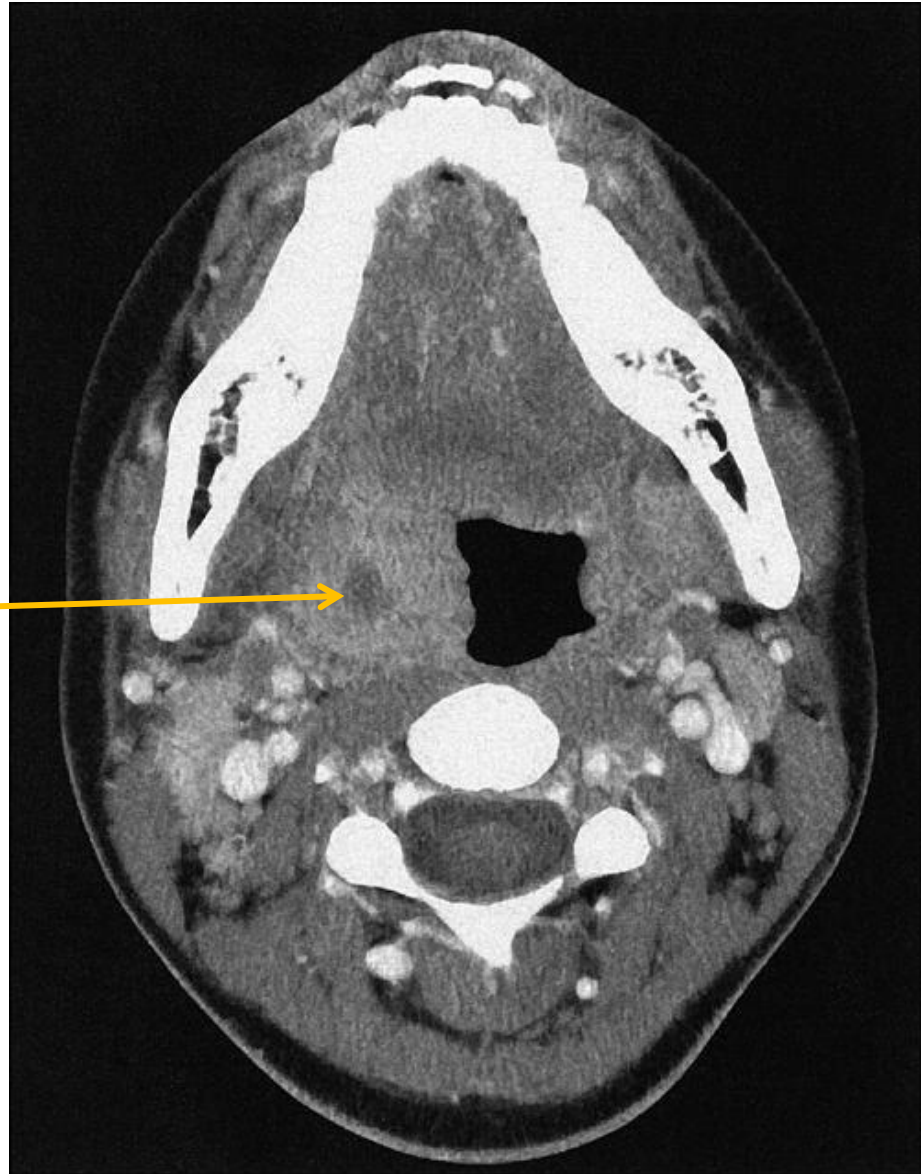
→口が開きにくい



**あごが開かない**  
咬筋が固まって、  
伸び縮みができない

扁桃周囲の炎症  
→咬筋のケイレン

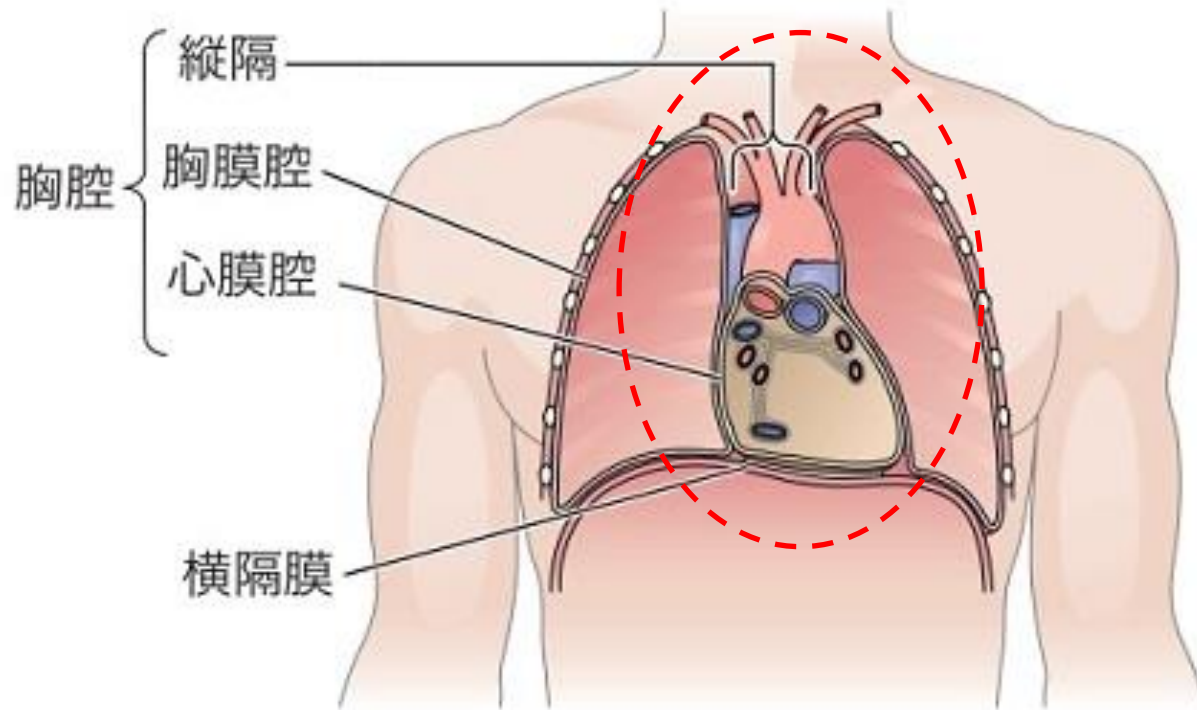
膿



# 炎症が下降して縦隔炎になれば致命的

## 縦隔

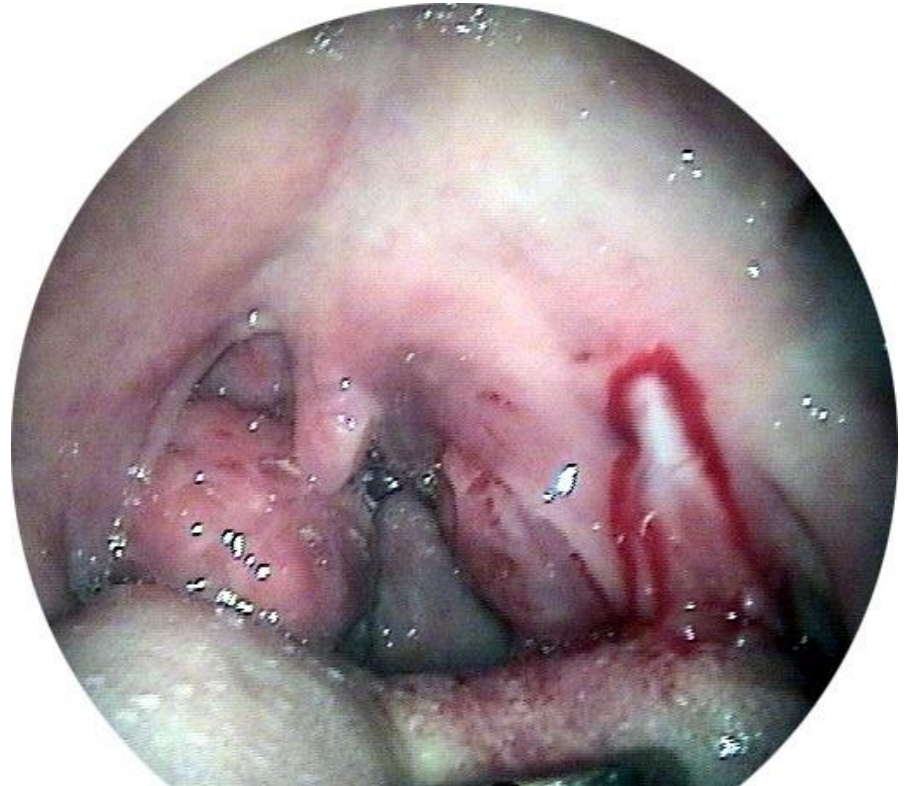
左右の肺に挟まれ、前方は胸骨、後方は脊柱に囲まれた領域を縦隔という。



扁桃周圍膿瘍



排膿





## 4) 「のど パターン」の“カゼもどき”

### 急性喉頭蓋炎

- 最悪の「のど パターン」
- 痛くて唾が飲めない ヨダレ
- 息がしづらい
- 高熱
- 窒息の危険 命に関わる
- 耳鼻科に緊急入院 呼吸管理



pixta.jp - 7864880

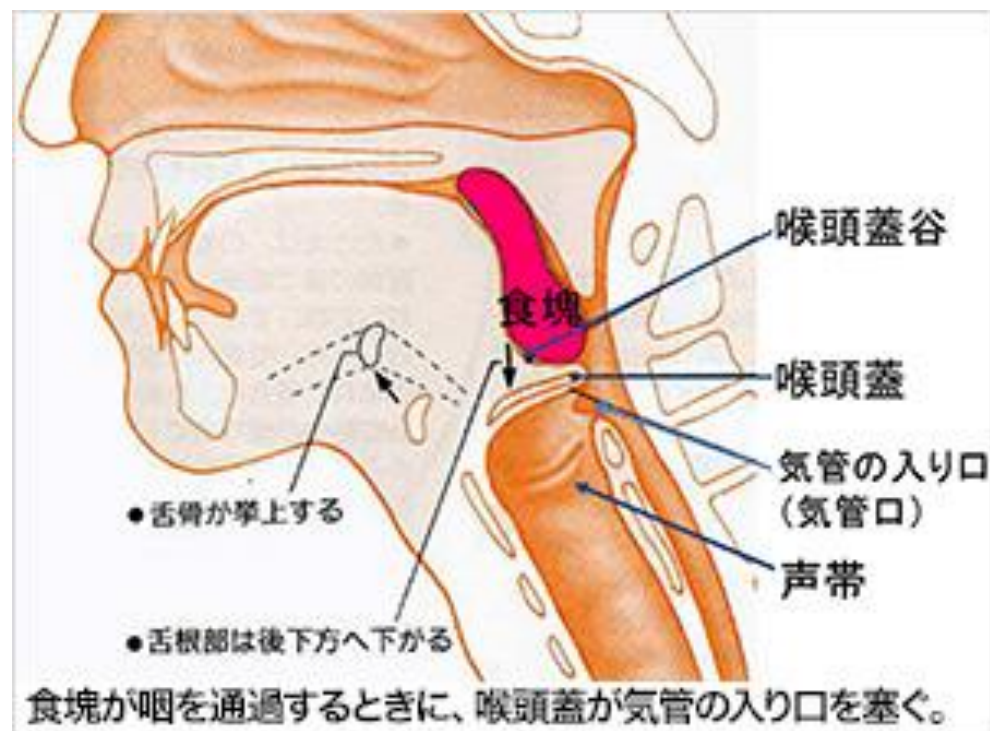
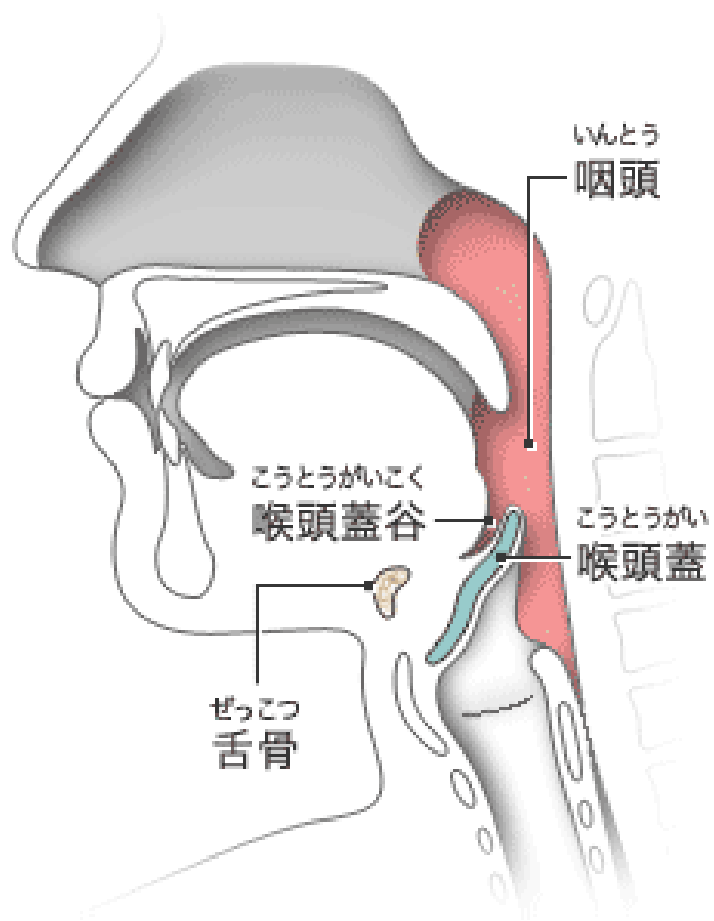
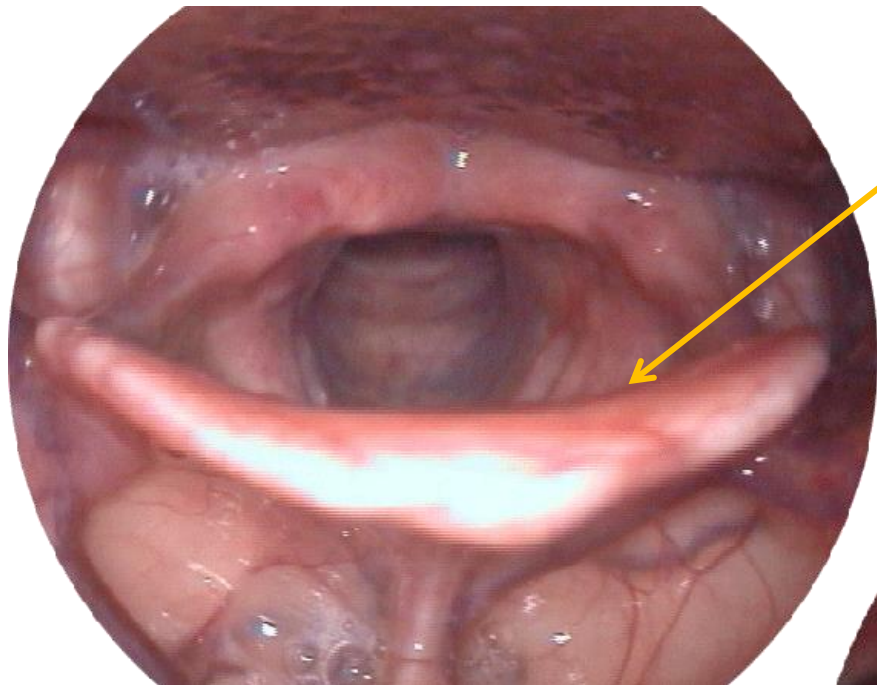


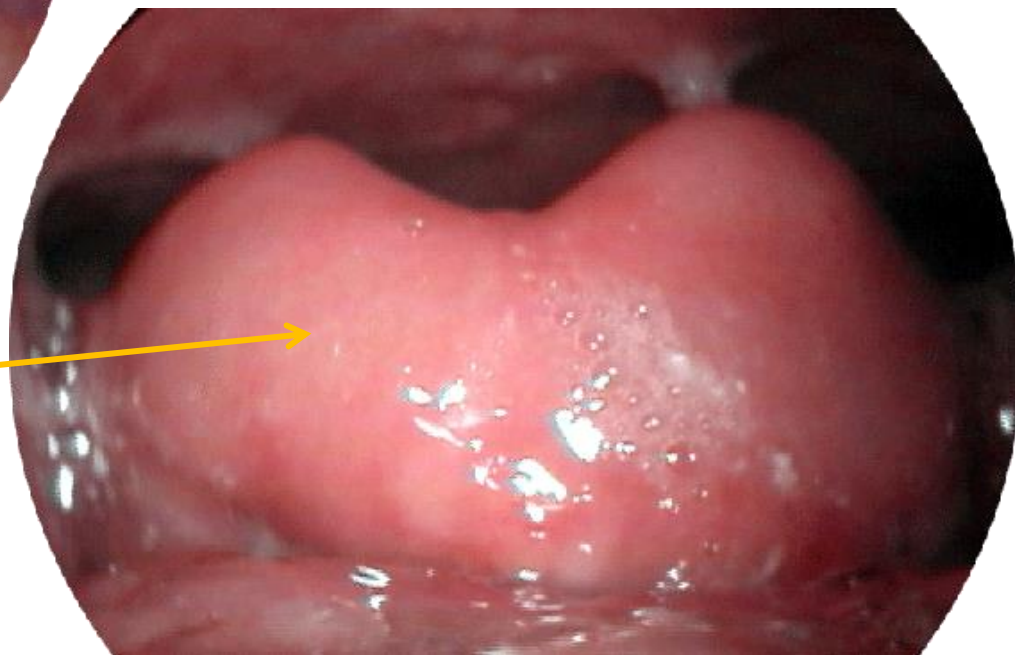
図2 嚥下の最中の図

正常な喉頭蓋

気道はスムーズ



喉頭蓋の炎症・腫大  
→気道閉塞 窒息





# 頸部側面Xp



Thumb sign



喉頭蓋の腫大

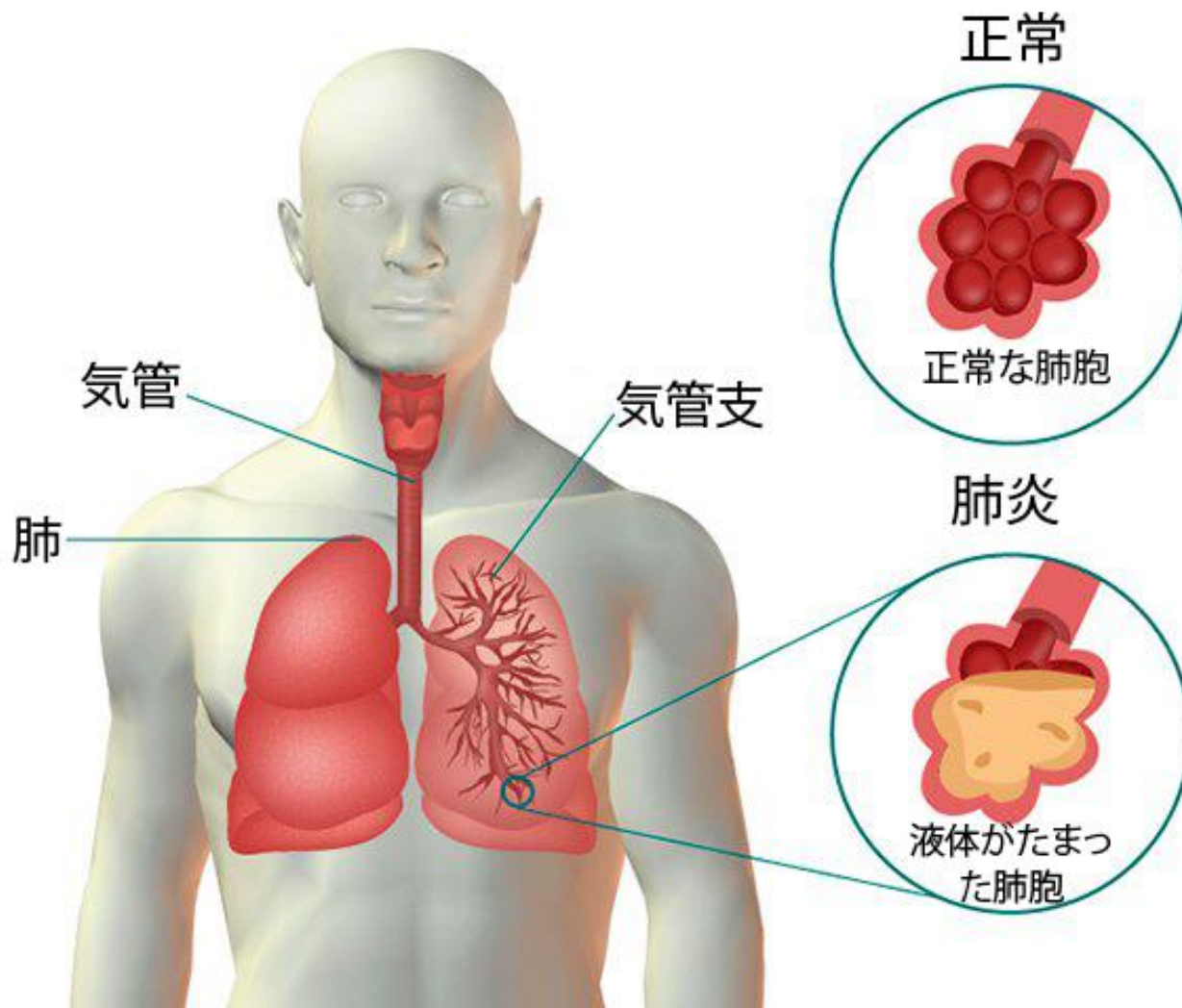
親指 (thumb) に似ている

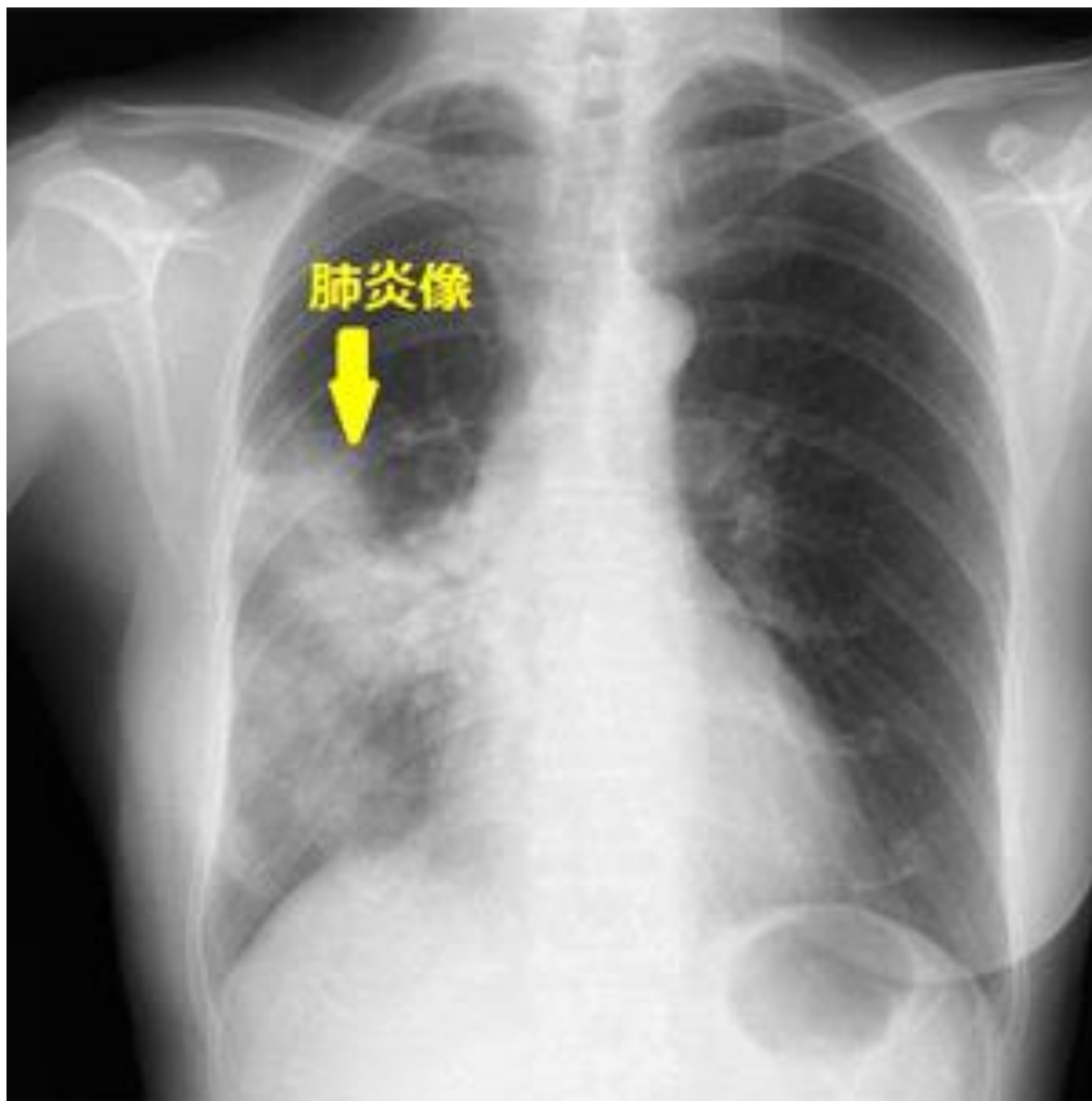
## 5) 「咳 パターン」の“カゼもどき”

### 肺炎（結核含む）

- しつこい「咳 パターン」
- 黄色～緑の痰
- 重症例は呼吸困難
- 強い「全身の症状」：高熱 だるさ 食欲減退
- 抗菌薬が必要
- 軽症は内服薬 重症は入院して点滴







気道症状があるから… カゼかな…？

実は… 心臓の“カゼもどき”

「のど パターン」：急性心筋梗塞

「咳 パターン」：うっ血性心不全



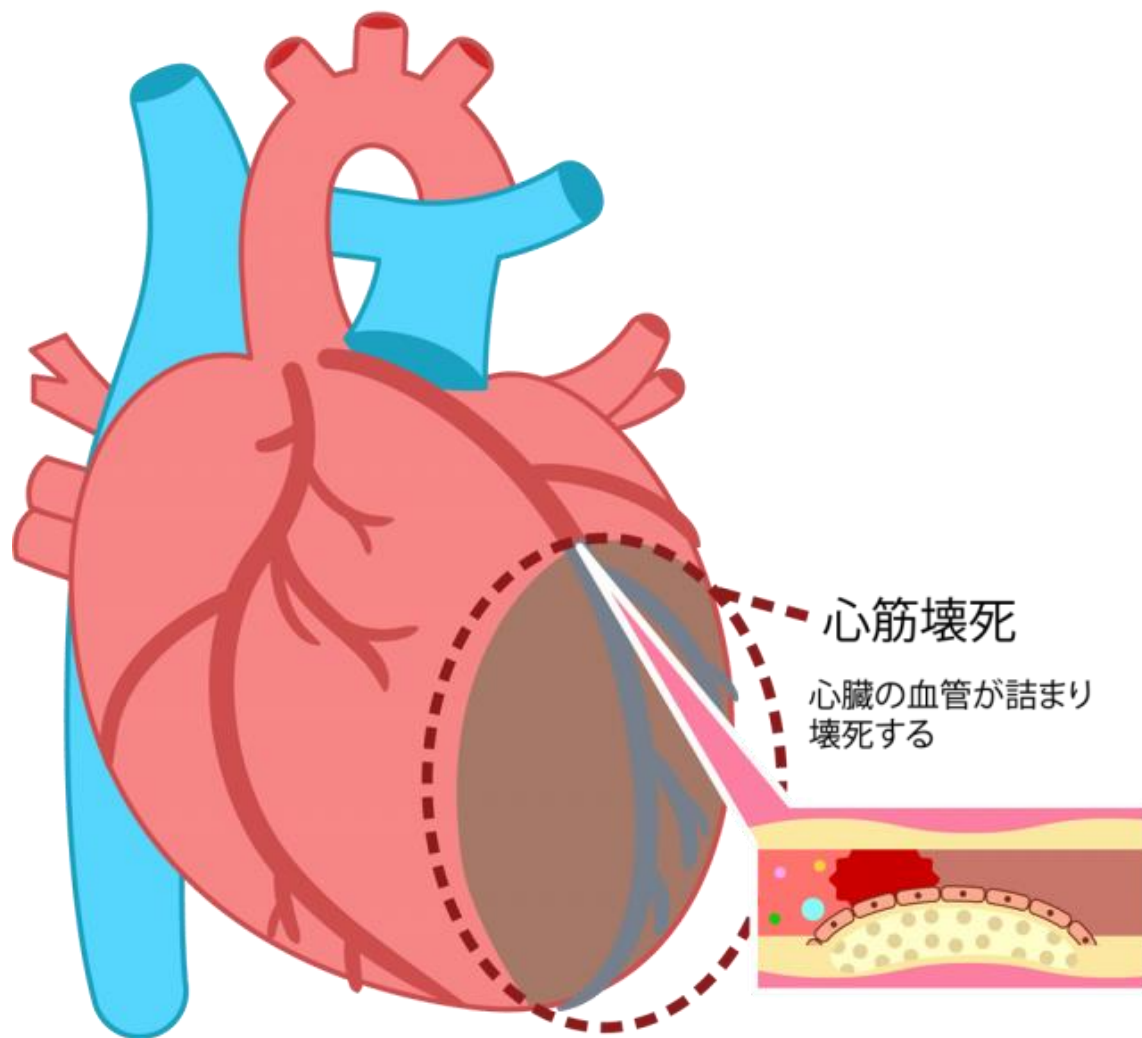
## 6) 「のど パターン」の心臓“カゼもどき”

### 急性心筋梗塞

- “何かヘン”な「のど パターン」
- 突然のどが痛くなる（実際は気道ではない）
- 唾を飲んでもひどくならない
- 胸、みぞおち、右肩、顎の痛み
- 冷汗…
- 命に関わる 緊急入院



# 心筋梗塞



# 急性心筋梗塞の“放散痛”

心筋梗塞は「胸」だけじゃない！

顎～みぞおち

いろんなところが痛む

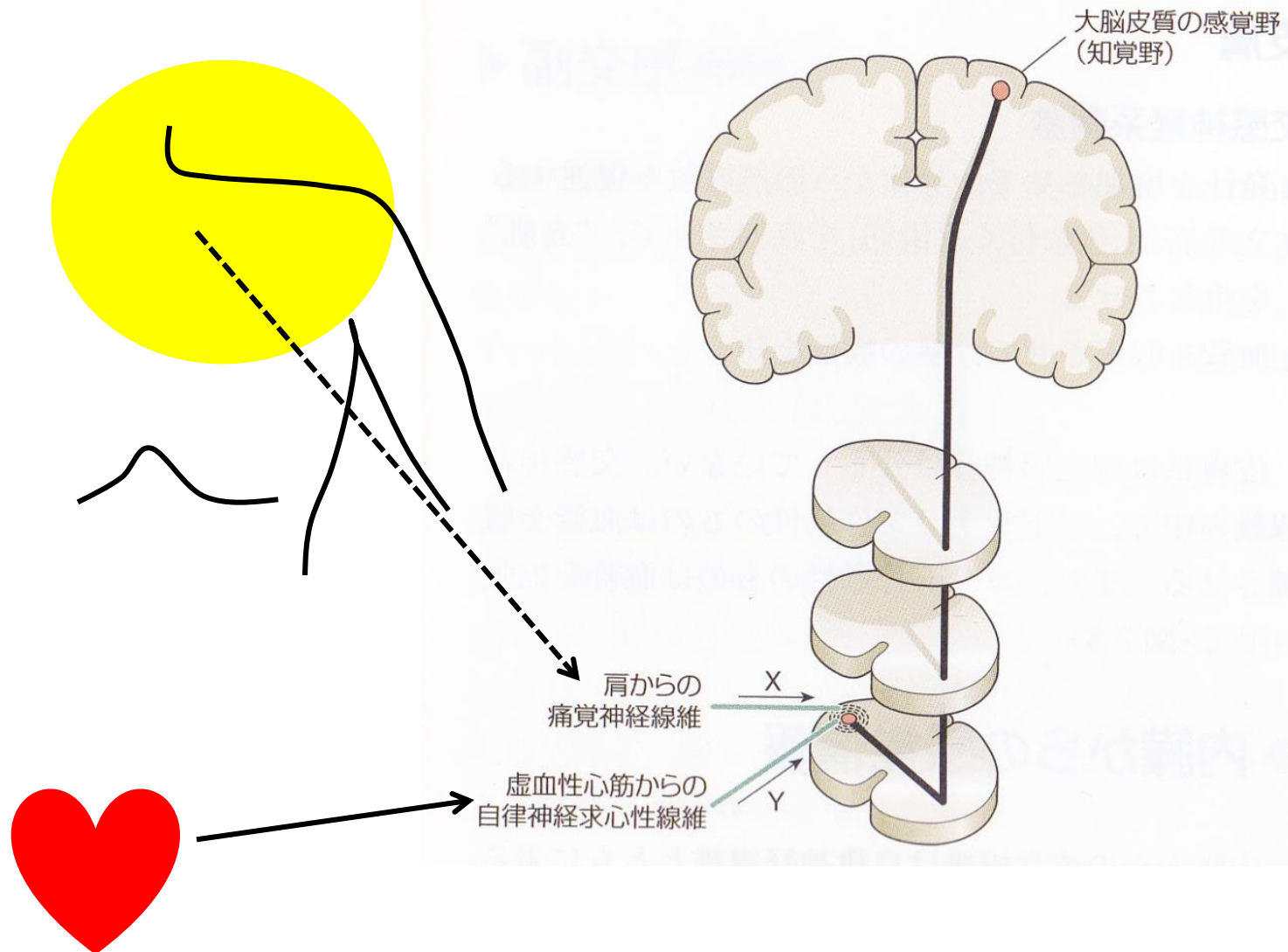
**「放散痛」で突然ノドが痛い！**

**心筋梗塞は突然起こる**





# 急性心筋梗塞の放散痛



## ＊ ＊ 非典型的な症状で発症する心筋梗塞

- ・女性
- ・糖尿病患者
- ・高齢者

40～60%が胸痛以外の症状で発症

急に だるい… 気分が悪い… 吐き気がする…

## 7) 「咳 パターン」の心臓“カゼもどき”

### うつ血性心不全

- 夜の「咳 パターン」
- 動くと息切れ（階段の上り降りなど）
- 重症例は安静にしているでも呼吸困難
- 命に関わる

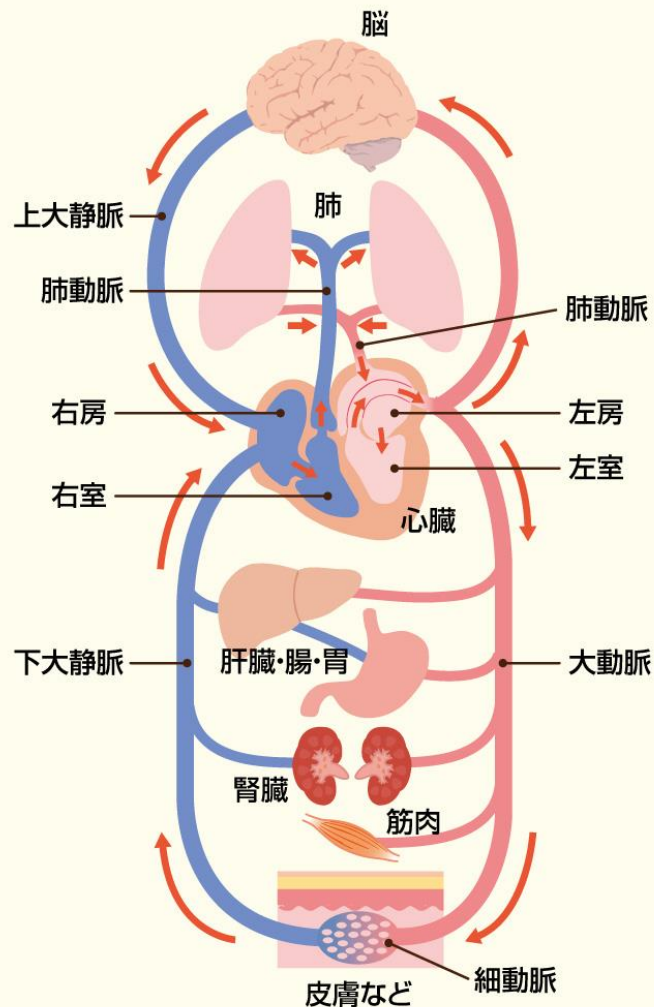






床について2時間後  
咳 息が苦しい...

苦しくて横になれない  
起きてた方が楽...



心臓（ポンプ）の力が低下



血液の流れがよどむ



水がたまりやすい



肺に水がたまる（うっ血）



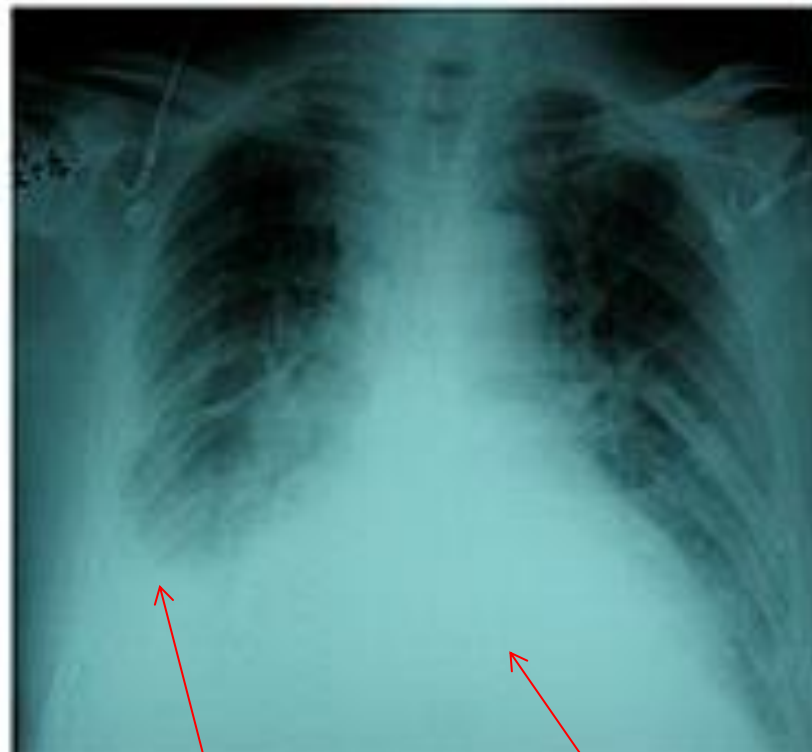
咳 息切れ

\* 横になると肺に水がたまりやすい

【正常】



【心不全】



心臓が大きい

水がたまっている

## 2) 気道症状が目立たないけど… カゼかな… 実は“カゼもどき”

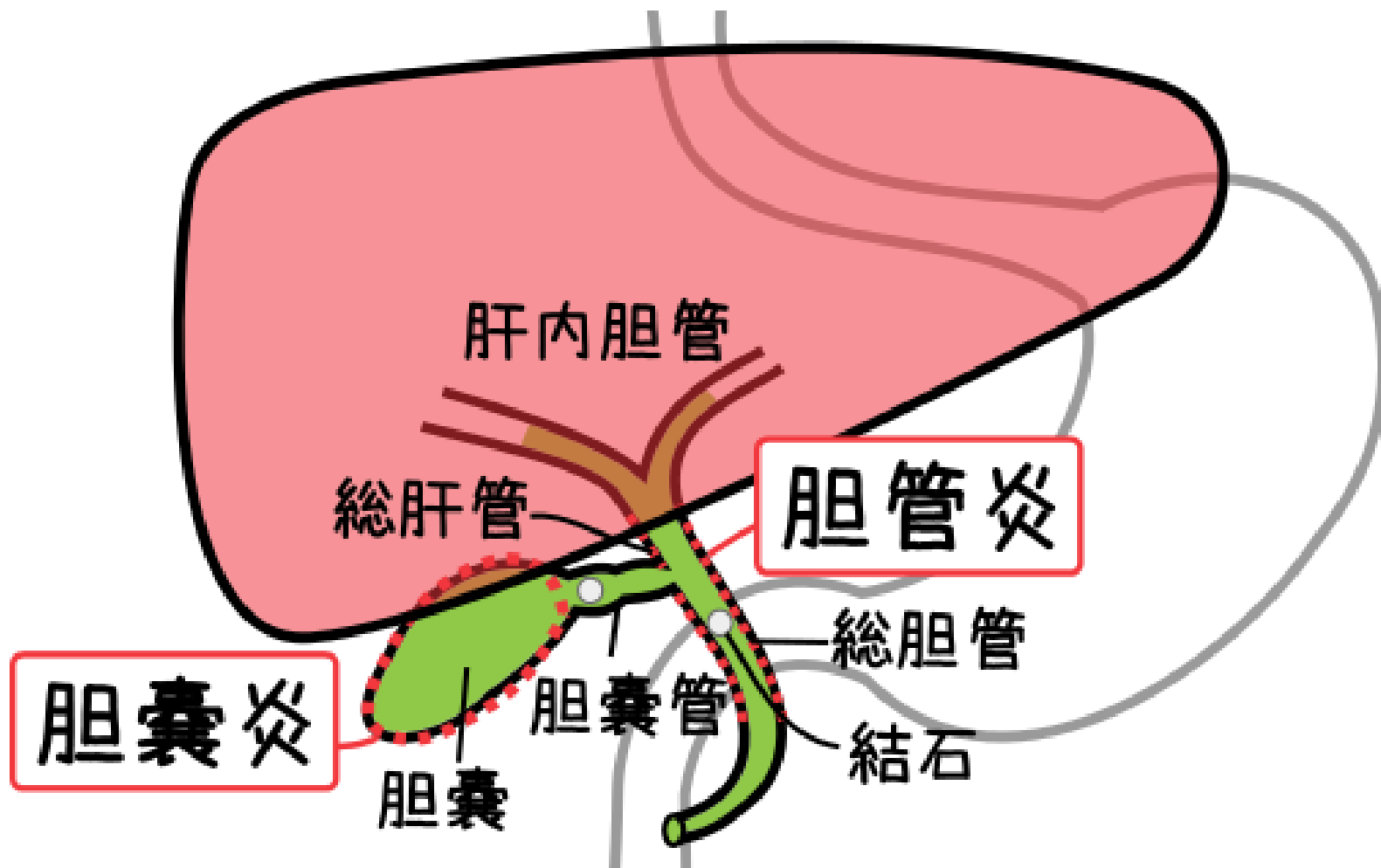
- ①発熱が目立つ パターン
- ②だるさが目立つ パターン
- ③頭痛が目立つ パターン

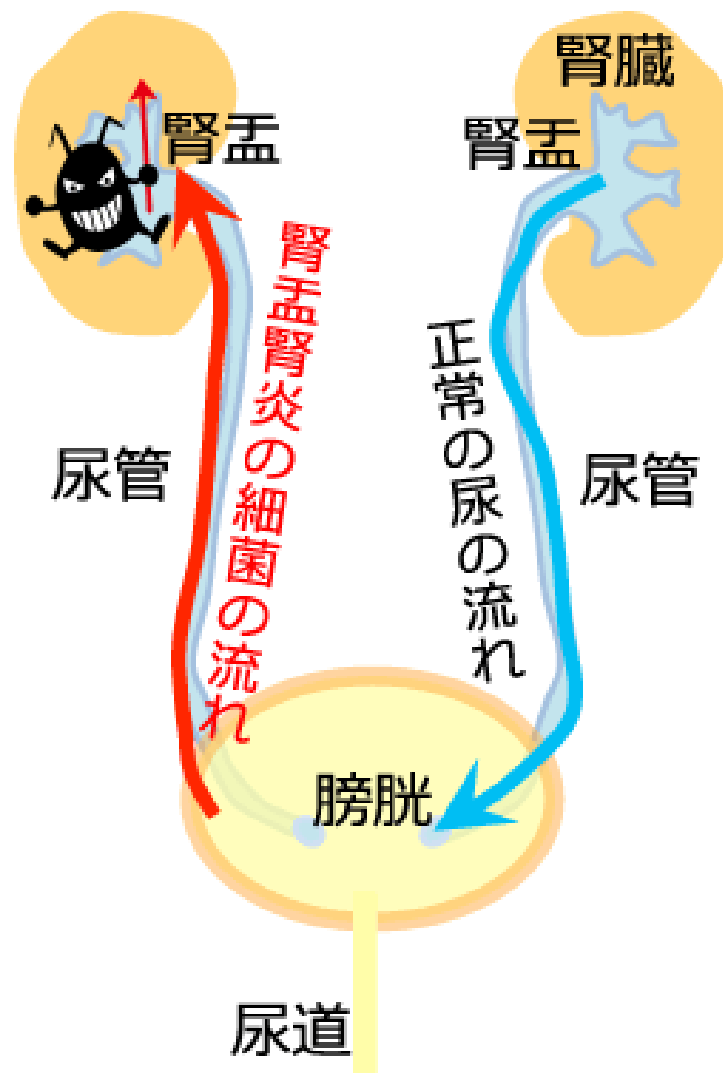


# 1) 「発熱が目立つ パターン」の“カゼもどき”

## 敗血症

- 細菌感染症が重症化すると敗血症
- 細菌の“悪影響”が全身に広がる（強すぎる炎症）
- 敗血症になりやすいのは腎盂腎炎 胆管炎 肺炎など
- 悪寒・戦慄（布団をかぶってもブルブル・ガタガタ）
- 発熱以外の症状が漠然としていることが多い（高齢者）
- 治療が遅れると多臓器不全で死亡





## 2) 「だるさが目立つ パターン」の“カゼもどき”

### うつ血性心不全

- 全身の酸素不足

→「力がはまらない」「だるい」と感じる

- 息切れ（呼吸困難）

→「だるい」と感じる



### 3) 「頭痛が目立つ パターン」の“カゼもどき”

#### 髄膜炎

- ウイルス性と細菌性
- 脳の周囲（軟膜～クモ膜）の炎症
- 高熱、強い頭痛、悪心、嘔吐
- 細菌性は未治療なら致死率100%



## 髄膜炎の主な症状



# まとめ3

## 危険な“カゼもどき”

### すぐに病院へ



- 唾が飲めないくらいノドが痛い
- 食欲が全くない/だるくて起きるのが大変
- 動くと息切れ
- 吐き気を伴う強い頭痛

## 4. おまけ…

### 急性胃腸炎（お腹のカゼ）





# 急性胃腸炎

あるいは“お腹のかぜ”



急性胃腸炎とは…

**急性**

**(ウイルス性)**

**下痢症**



# 急性

1～2週間以内の出来事

**カゼ** -----> **ウイルス性**

軽い全身の症状

自然治癒

**お腹** -----> **下痢症**

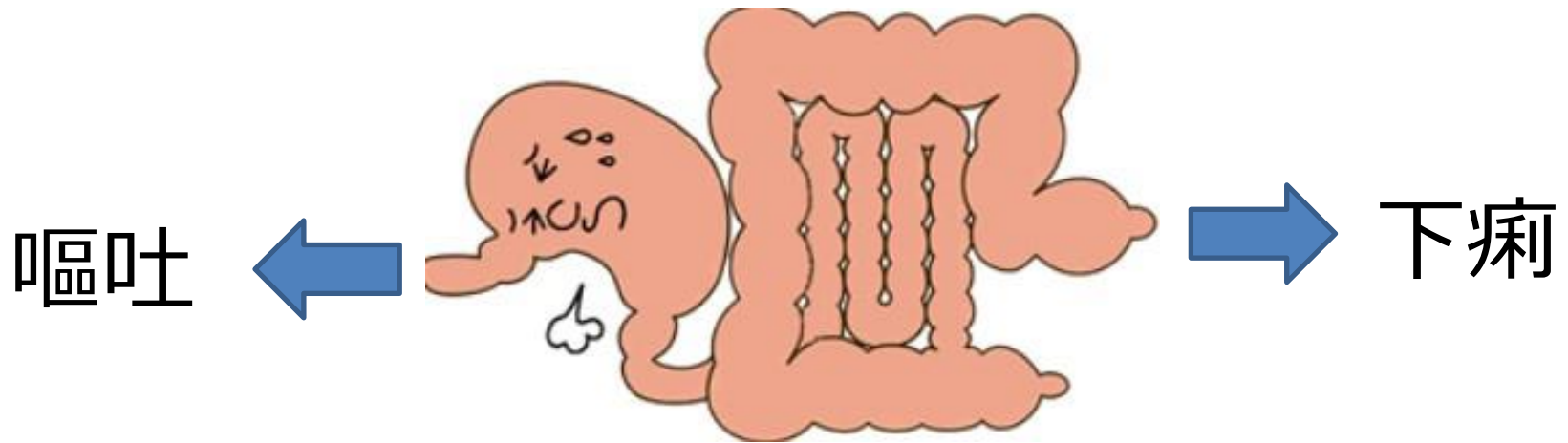
感染部位は胃腸

下痢と嘔吐（下痢が基本）



# 嘔吐と下痢

有害物質（ウイルス含む）を排除する  
生体防御反応



カゼの特徴が当てはまらないほど “カゼもどき”

## 典型的な “お腹のカゼ” とは…

- 嘔吐したあと下痢（まずウイルスを上から吐く、残ったウイルスは下から流す）
- 頻回のおしっこみtainな下痢（水様性下痢）
- 発熱しても微熱 がまんできるくらいの腹痛
- 発熱と水様性下痢は3日以内に山を越える

# 代表的な “カゼ（急性胃腸炎） もどき”

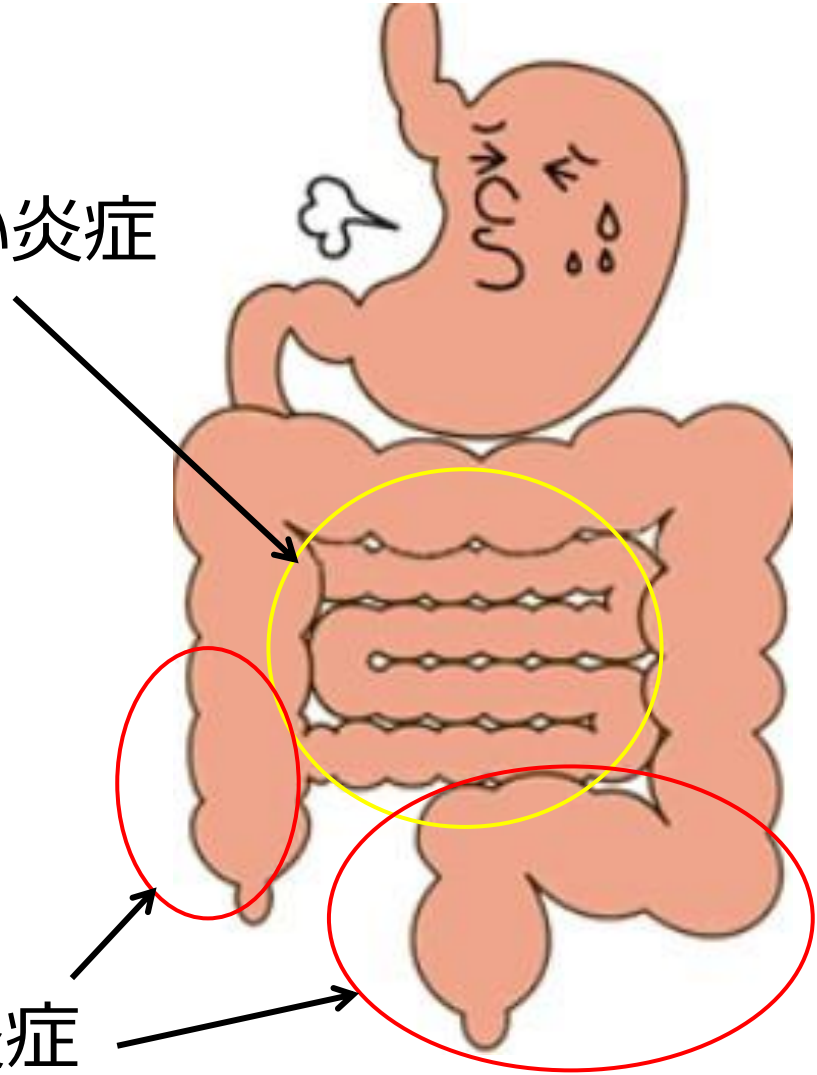
- 細菌性大腸炎
- 虫垂炎
- 急性心筋梗塞



# 1) 細菌性大腸炎

- 高熱 ( $>38^{\circ}\text{C}$ )、強い腹痛、血便
- 下痢は水様というより泥状
- 悪心・嘔吐はそれほどひどくない
- 下痢と発熱が長引く (3日以上)
- しばしば抗菌薬治療が必要
- 腹痛と下痢あるけど… でも “カゼもどき”

ウイルス：小腸に広い軽い炎症



細菌：大腸に狭い強い炎症

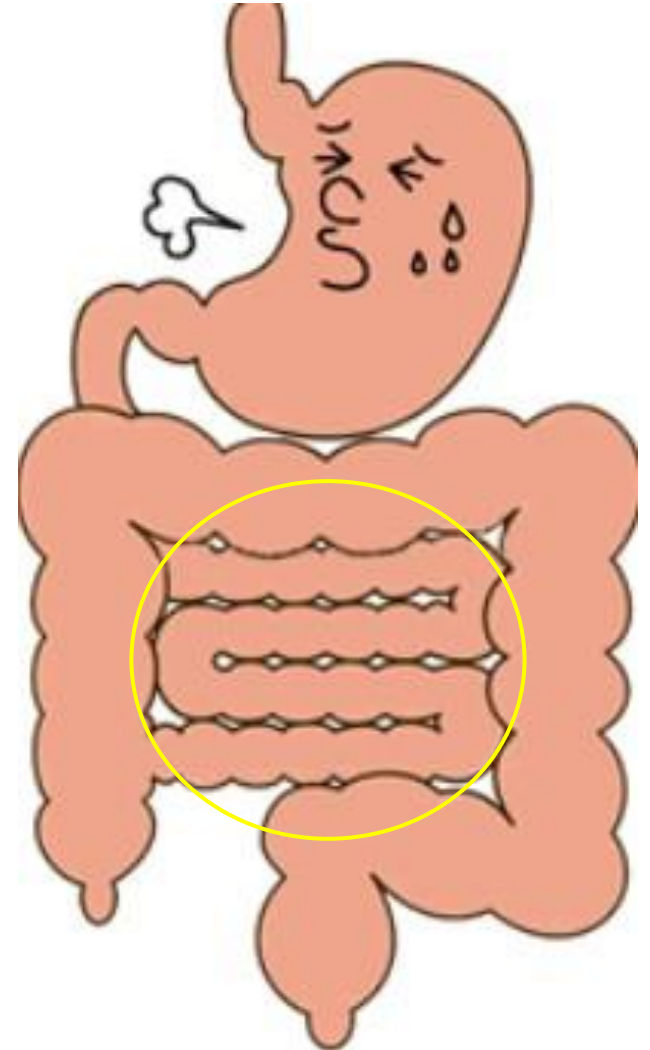


ウイルス：小腸に広い軽い炎症

水分は小腸で吸収される

→小腸の炎症で水分吸収できない

→水のような大量の下痢（おしっこのような）



細菌：大腸に狭い強い炎症

大腸は胃から遠い

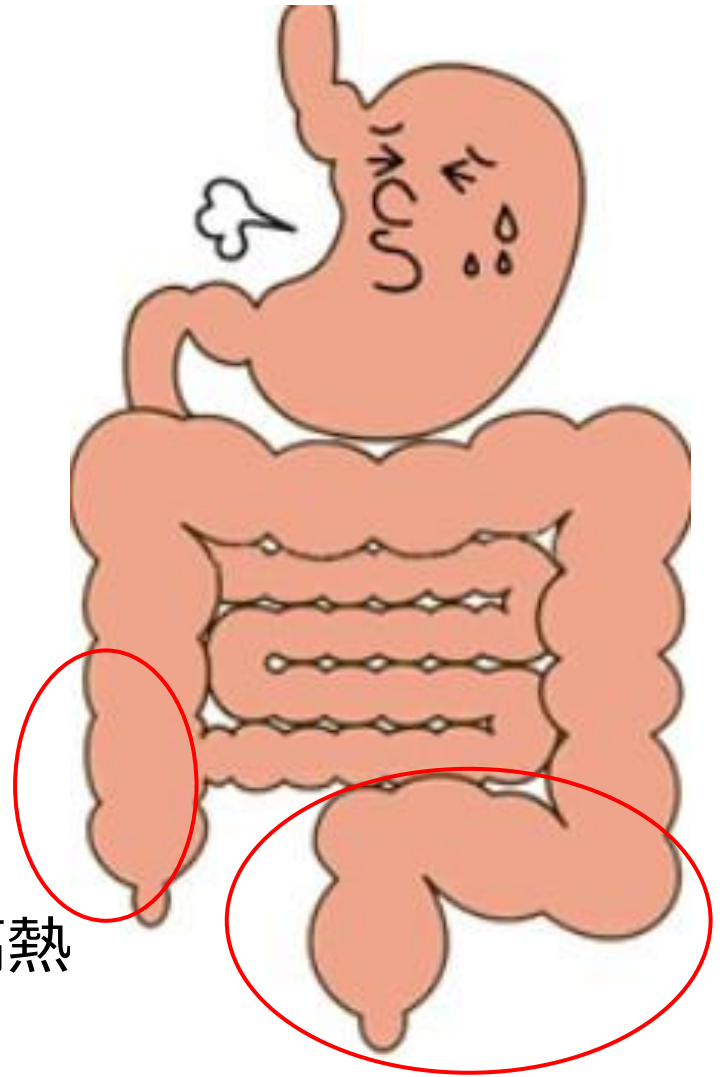
→嘔吐は有効な防御反応にならない

→悪心・嘔吐は目立たない

強い炎症

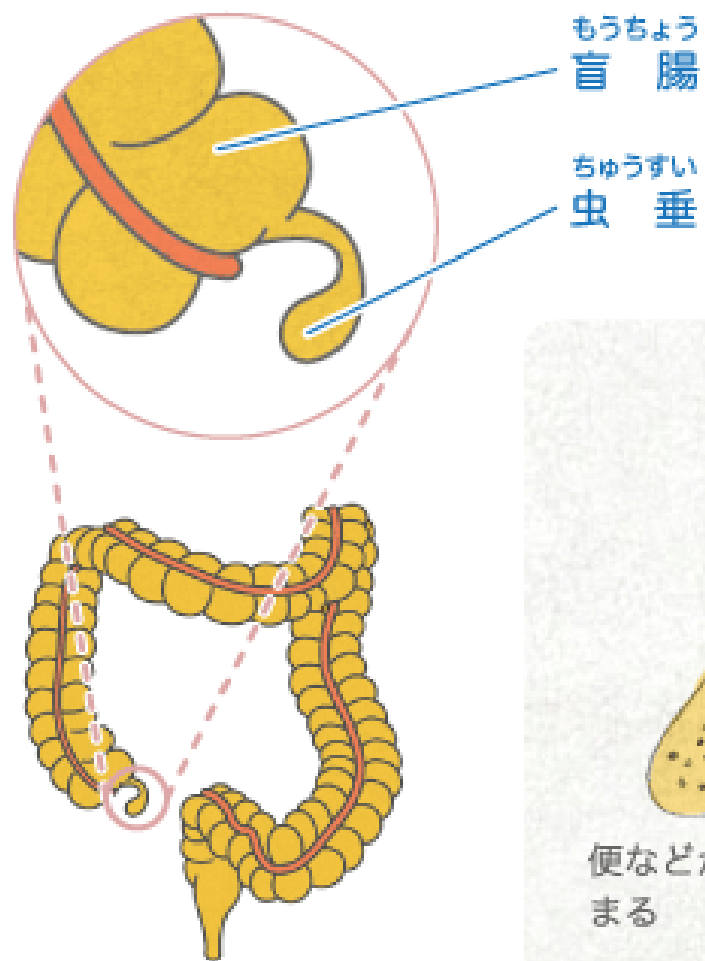
→粘膜がただれる

→泥のような便 強い腹痛 血便 高熱

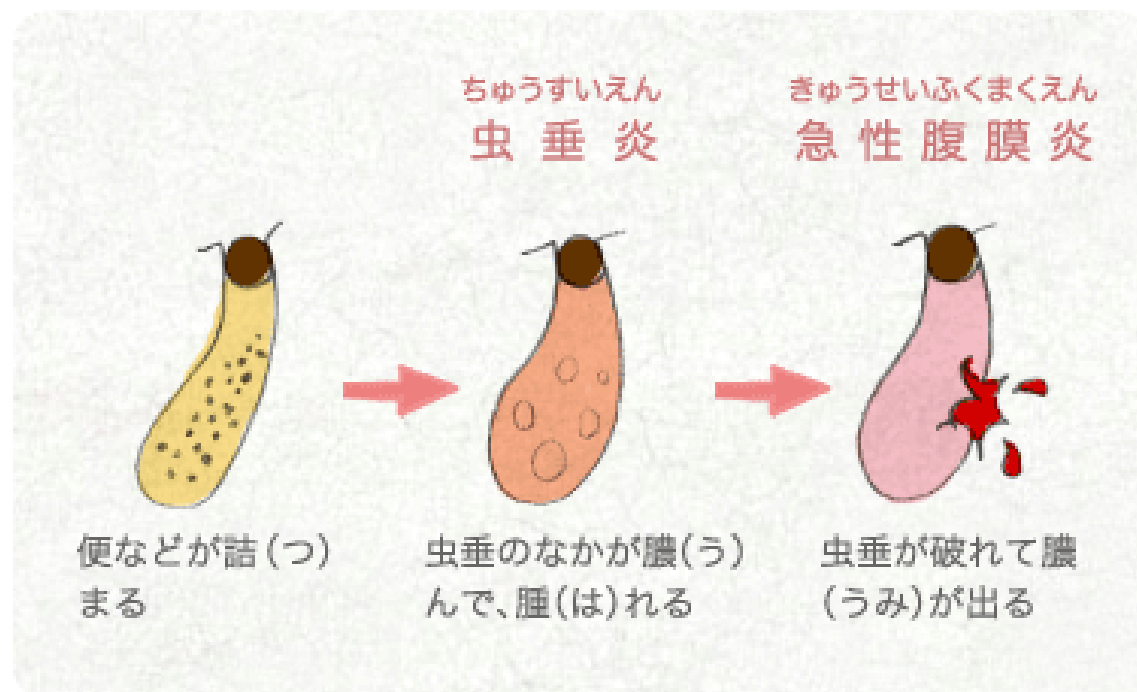


## 2) 虫垂炎

- 痛みの最初はへその周囲 半日以内に右下腹へ
- 右下腹の痛みは歩行や咳で「ズシン」と響く
- 悪心・嘔吐は高頻度
- 下痢することもある（**渋り腹**：頻回の少量の軟便）
- 抗菌薬治療 手術が必要
- 嘔吐、腹痛、下痢、微熱… “カゼもどき”の王様



ちゅうすい もうちょう  
虫垂は、盲腸の先にある  
小さな尻尾しっぽのような形の臓器ぞうきのこと。

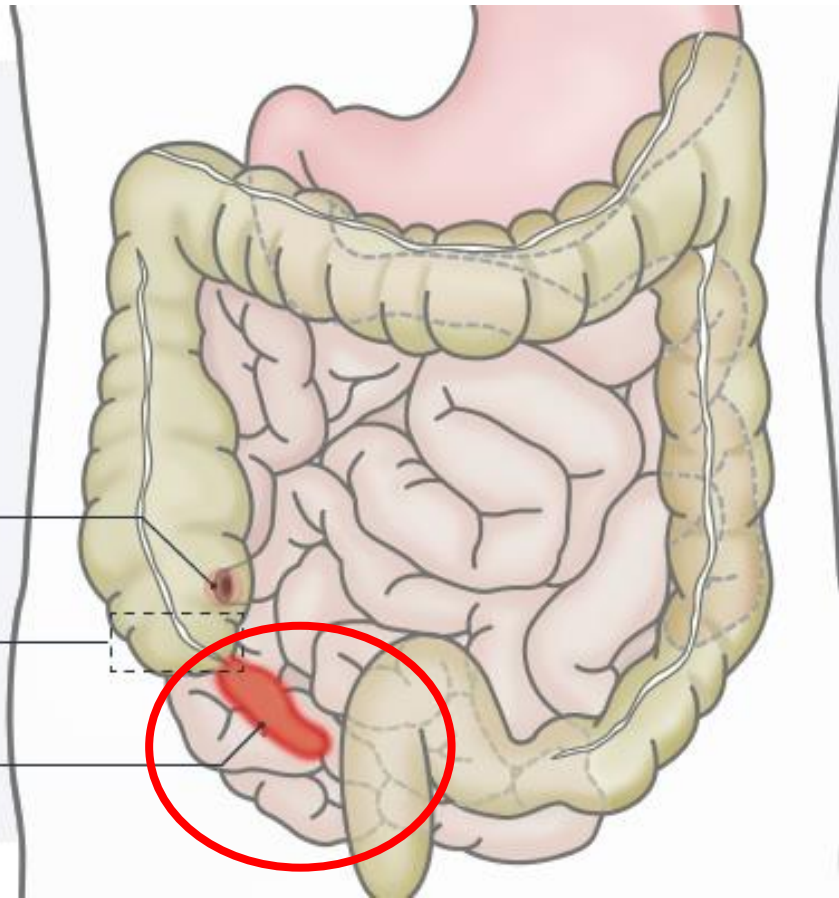


きゅうせいちゅうすいえん  
急性虫垂炎

かいもうぶ  
回盲部

もうちょう  
盲腸

ちゅうすい  
虫垂



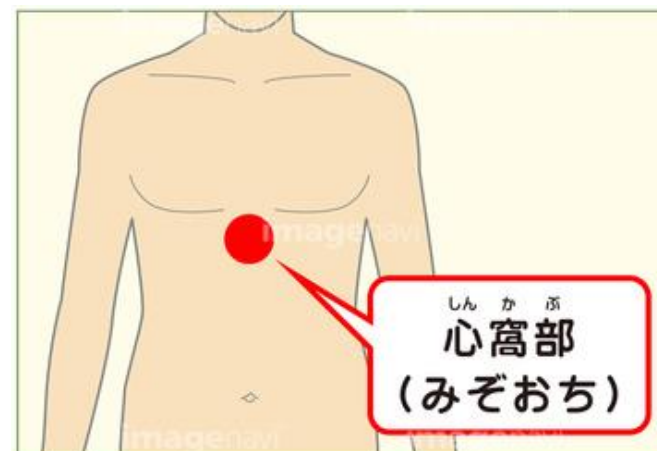
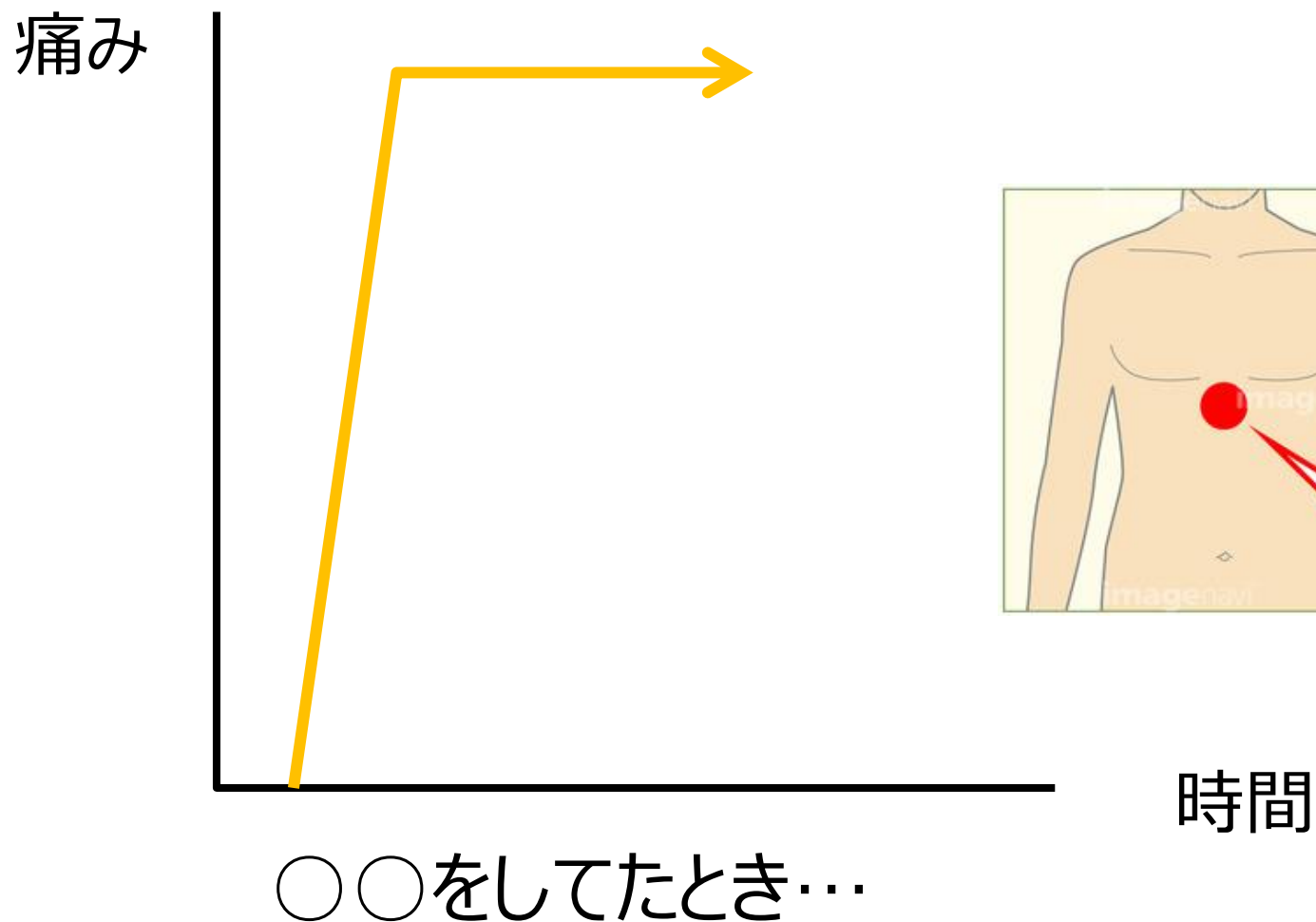
虫垂が腫れだすと悪心と嘔吐

虫垂の炎症が直腸を刺激すると下痢（浚り腹）

### 3) 急性心筋梗塞

- 「胸」ではなく「みぞおち」が痛むことがある
- 痛みは「突然」（胃腸炎は「なんとなく」痛くなる）
- 押しつぶされるようなみぞおちの「圧迫感」
- しばしば左肩、首、顎も痛む
- しばしば悪心、嘔吐、冷汗を伴う
- 重症の心筋梗塞は下痢もある（浚り腹）
- 悪心、嘔吐、腹痛、下痢… 最悪の“カゼもどき”

# 突然の痛み：秒から分単位でピークに



## まとめ4

### “カゼもどき” こんなときはすぐ病院へ

- 突然起こったみぞおちの痛み
- 歩行や咳で「ズシン」とくる腹痛
- 3日たっても山を越えない発熱と下痢
- 渋り腹の下痢（頻回の少量泥状便）





# 本物の“お腹のカゼ”でも…

## 下痢と嘔吐で脱水になれば病院へ 点滴が必要です

- だるくてしかたがない
- 立つとフラフラする
- 悪心が強くて飲水できない
- 嘔吐が頻回で飲水できない



## カゼ＝急性上気道炎

- 定義（日本呼吸器学会 2003）

「鼻汁、咽頭痛、咳、発熱などの臨床症状が少なくとも1週間以内に自然治癒するものである。発熱は3日以上続くことは少なく、38℃を越えることも少ない」

- カゼの可能性が高い→薬局でも可

- ・複数の軽い上気道（鼻～ノド）症状を伴う（鼻汁・鼻閉、咽頭痛、咳・痰）。
- ・全身の症状（食欲低下、倦怠感、発熱）は軽い。
  - \* 急性の鼻汁があればカゼの可能性が高い。
  - \* 軽いお腹の症状（嘔気、下痢など）を伴うことがある。

- “カゼもどき”かもしれない→病院へ行く方がよい

- ・症状が2週間以上持続する。
- ・特定の症状が（激しい咳、強い咽頭痛、強い頭痛など）が目立って強い。
- ・強い倦怠感や高熱（>38℃）のため日常生活や睡眠に支障あり。

## お腹のカゼ＝急性ウイルス性胃腸炎

- 定義（中込 治．臨床とウイルス 2007）

「過去24時間以内に3回以上の通常より軟らかい便または液状便があり、その持続が2週間未満のもの」

- カゼの可能性が高い→薬局でも可

- ・水のような下痢（典型的には“オシッコのような”）がある。
- ・下痢以外に軽いお腹の症状（嘔気、嘔吐、腹痛、食欲低下）を伴う。
- ・全身の症状（倦怠感、発熱）は軽度である。
- ・下痢より嘔吐が先にでる。
- ・通常は2～3日で急速に治癒に向かう。
- ・軽いカゼ症状（鼻水、咽頭痛など）を伴うことがある。

- “カゼもどき”かもしれない→病院へ行く方がよい

- ・症状が2週間以上持続する。
- ・腹痛が目立って強い。
- ・下痢に血液が混入している。
- ・強い倦怠感や高熱（ $>38^{\circ}\text{C}$ ）のため日常生活に支障がある。

**御静聴**

**ありがとうございました**

