



2018.1.31

鈴木 恵一

風をうけて

1月が終わります。2018年も12分の1が経過……うかうかしていると、1年があつという間に過ぎてしまいますね。何ごとにも計画的、効率的に進めたいものです。

今回は、インフルエンザ対策について。ついでながら微生物やウィルスのお話を載せておきます。「風をうけて」が「風邪をうけて」にならないように……

## 微生物に支配されてきた人類

18世紀後半から始まった産業革命により、世界中の産業構造、社会・経済のしくみが変わったことはもちろんのこと、医療分野も飛躍的に進化し現在に至っています。昔は「難病」とか「不治の病」と言われていた病気が、今や治療法が確立され、健康な生活が送れるという例が増えていきます。

一方では、清潔な状況が行き届いた現代社会では、アレルギー疾患や自己免疫疾患などの病気が増え始めているとも言われています。その一因として指摘されているのは、塵や埃、化学物質などではなく、私たち人類が石器時代から共存し続けてきた「微生物の不在」です。

人間の免疫系（生体を病気から保護する機能）や自然治癒力は微生物や細菌、ウイルス、寄生虫などと共存することを目的につくられてきたものですが、抗生物質などの薬の力で危険を回避することを繰り返してきた結果、体内の免疫系に不具合が起こりはじめているという医学的な報告があります。

### ◆抗生物質クライシス ～ 治る病気が治らなくなっている？

抗生物質が効きにくい耐性菌が次々と生まれています。本来、風邪やインフルエンザは、菌ではなくてウイルスなので、抗生物質は効かないのですが、その他の症状（熱や炎症）を抑えるために処方され続けてきた結果、抗生物質に対抗してより強力な耐性菌が生まれ免疫系が崩れてきたということです。

細菌……細胞を持ち、自己複製能力を持った微生物。

ウイルス……蛋白質の外殻で、内部に遺伝子(DNA、RNA)を持っただけの単純構造の微生物。

細菌のように栄養を摂取してエネルギーを生産するような生命活動はない。

## 効果のあるインフルエンザ対策



年が明けてからインフルエンザが猛威を振るっています。厚生労働省が先週 1 月 26 日に発表したデータによると、推計患者数は全国で約 283 万人！

年明けの1月第2週に入ってから 112 万人増加という猛威です。1999 年以降の調査では過去最多だそうです。複数の型のウイルスが同時流行していることも、患者数が多くなっている原因のようです。こうなってくると、予防対策が非常に重要になってきます。医師たちで組織された専用SNS「MedPeer(メドピア)」が、医師を対象にインフルエンザに関するアンケート「最も効果がある予防対策は？」を実施した結果、次のとおりだったそうです。

### 第1位 手洗いをする



ウイルスの感染経路を調べると、くしゃみや咳などによる飛沫感染せき ひまつかんせんより、接触感染のほうが頻度が高い。ウイルスが付着している衣類や食器、テーブルなどに触れた手から口や鼻の粘膜ねんまくにウイルスが移行することが圧倒的に多い。昔は、うがいうがいが第一の予防策と言われたが、うがいよりも「手洗い」がより効果的というのが最新の対策方法である。マスクは鼻や口を触る頻度ひんどが減るから手洗いに次いで効果がある。

### 第2位 人混みを避ける

当たり前のことながら、感染する可能性の高い環境へ身を置かないことが一番。予防接種しても、人混みのなかにいる時間が長ければ長いほど感染のリスクは高まる。(予防ワクチンは流行する型を予測して投入されるが、特にA型ウイルスは、感染した人の体内でどんどん進化するので、新型のウイルスが次々に誕生しワクチンが効かない場合もある)。流行期は、人が集まる学校、会社、公共施設、公共交通機関などは要注意。



### 第3位 睡眠・休養をとる



ウイルスに対抗するにはまず何よりも体力が必要。免疫力の維持とアップには睡眠と休息が大切。インフルエンザに限らず、ウイルスに感染するときは、しっかり休めていない状態（睡眠不足、不規則な生活、栄養不足など）で免疫力が低い人が標的になる。

### 第4位 予防注射（ワクチン）を打つ

予防接種の目的は、罹患する確率が減ること。さらに、罹患したとしても重症化する確率が低くて済むこと。ウイルスに対する免疫力を高める効果はあるが、罹患しないことを保証するものではない。その他の予防対策と合わせて実行すること。



### 第5位 こまめに加湿する

鼻やのどの粘膜の乾燥はバリア機能を下げるので加湿する。湿度が高くと、水蒸気がウイルスをつかみ床に落ちる（空气中を浮遊しない）。



さて、「手洗い」が最も身近で有効な予防策であることが分かりましたね。2月中には期末考査があります。最も寒い時期でもあるので、普通の風邪はもちろんことインフルエンザに罹らないための自衛策に気を配りましょう！