

保健だより



多摩市立多摩永山中学校 保健室
平成 31 年 1 月 8 日 (火)

新年あけましておめでとうございます。2019 年はいのしし年ですが、干支の動物たちにはそれぞれ意味があり、いのししは『辛抱強く根性がある』『何でもしっかりやり遂げる』という願いが込められているそうです。

今年 1 年、病気やケガ等をせず健康で穏やかに生活できる、そんな 1 年にしたいですね。
今年の健康目標をたてて、自分のことを大切にできる 1 年にして欲しいなと願っています。



★かぜ・インフルエンザが本格的流行期に★



1 月 9 日は『風邪の日』です。その昔、江戸時代に大相撲の幕内 44 場所で 258 勝 14 敗 16 分、63 連勝を記録したという無敵の横綱・谷風梶之助が、江戸で流行していた流行り風邪（インフルエンザ）にかかり亡くなってしまった日というのが由来です。とても強い横綱だったのに、どうしてインフルエンザで命を落としてしまったのでしょうか。

それには 2 つの理由が考えられます。ひとつは、インフルエンザウィルスの増殖力に、当時の免疫力が拮抗できなかったことです。細胞にとりついた 1 個のインフルエンザウィルスは、24 時間後には 100 万個にまで増えてしまいます。当時、今のように高栄養な食べ物も少なく、また特効薬もないことから、インフルエンザが命とりになる時代だったと考えられます。二つ目は、疲労回復を含めた体調管理ができていなかったことです。日常的に適度な運動を続けると免疫力（からだの抵抗力）が高まる、というのはみなさん既習の知識だと思います。しかし、あまりにもハードなトレーニングを続けていると、逆にリンパ球の一種である NK 細胞（ナチュラルキラー細胞）の活動が弱まってしまうことがあります。きっとこの大横綱も、自身の記録更新や周囲からの期待に応えようと、休まず稽古を続けたのでしょう。肝心の栄養や休養（疲労回復）を含めた体調管理が伴っていなかったと考えられます。

みなさんも先人から学び、インフルエンザに負けない生活習慣を送ってほしいものです。こまめな手洗い・うがい、部屋の換気、マスクの着用、栄養、適度な運動、トレーニングの後の疲労回復、今の時代はやろうと思えば子どもでも取り組める予防方法です。無敵の大横綱でも勝てなかったことを、くれぐれもお忘れなく、健康意識を高くもちましょう！



手洗い、うがい、マスクはインフルエンザ対策の定番ですが、効果は？

ちょっとデータが古いですが、2010 年に発表された米国の研究で、学生寮に暮らす約 1400 人を「手の消毒とマスク着用」「マスク着用」「対策なし」の三つに分け効果を比べたそうです。「手の消毒とマスク着用」は約 3~5 割発症率を下げたが、「マスク着用」では大きな効果は見られなかった。手洗いの効果に異論はほとんどないが、マスクやうがいには様々な意見があるそうです。国の新型インフルエンザ専門家会議が 2008 年に出した「マスク使用の考え方」では、症状のある人にマスクを勧める一方、「マスクは飛沫を吸い込むことを完全には防げない」と。健康な人は手指を清潔にすることが優先としました。ただ、「流行期にマスクをする人は予防意識が高い。手洗いなど様々な予防策をし、結果的にかかりにくい」とされています。約 100 年前に「スペイン風邪」が世界で流行した時、当時のポスターには「汽車電車の中ではマスクせよ」「病人はなるべく別の部屋に」とあるそうです。医療が発達しても予防法は案外、変わりません。風邪やインフルエンザの予防には

手洗い・うがい・マスクエチケット、そして換気ですね。