

健康への

メッセージ

シリーズ⑦

インフルエンザの予防法

光町のみなさんこんにちは。今回はこれからの季節の大きな悩みの種となるインフルエンザについてお話ししたいと思います。

昨年の冬は日本中でインフルエンザが大流行し、多くの死者を出したことは記憶に新しいと思います。インフルエンザの流行は日本では冬に起こるのが普通です。それは寒いから、と思われるかも知れませんが、むしろ乾燥した空気の影響の方が強いようです。ウイルスが人から人へうつる時、乾燥した状態でないと長く生存できないそうです。ですから温度の低い冬が最もウィルスの生存に適しているのです。また自然環境だけでなく、社会環境も影響があります。人口が多い都市部の方が人と人の接触が大きいのでウィルスがあまり長く生きていなくてもうつりやすく、流行しやすいのです。しかし、だからといって冬に人との接触をしないわけにも、温かく湿度の高いところに引っ越すわけにもいきません。では現実的かつ有効なインフルエンザ予防法とは何でしょうか。

現在世界的に最も有効とされているのはインフルエンザワクチンの予防接種です。欧米では有効性は確実である、として高齢者や老人施設入所者、慢性肺疾患のある方などに接種を勧め、推進しています。日本でも昨年あたりから予

防接種推進の勧告がなされ、ワクチンの増産が始まっています。しかしワクチンを接種しても完全というわけではありません。ワクチンはその年に流行すると思われるいくつかのインフルエンザウィルスの型を予想してその型を組み合わせて造られます。ですから予想と違うウィルスには効きません。また「風邪」には効きませんのでご注意ください。風邪とは多種類のウィルスによつて起きる呼吸器感染症の総称です。その中でインフルエンザウィルスによる高熱を伴い、症状が強く、肺炎などの合併症を起こしやすいものがインフルエンザです。ワクチンはもちろんインフルエンザウィルスに対してのみ有効ですから、他の風邪を引き起こすウィルスには無力です。

しかし、インフルエンザワクチンは専門家がその年の流行を十分検討し、組み合わせで造られているため、発病の可能性を最小限に出来る効果はあるといえるでしょう。また、高齢者や肺疾患を持つ患者さんに対しては重症化を防ぐ意味でも、今後ますます普及していくと思われます。しかし万能でないことも今述べたとおりです。寝不足や過労などを避けて体力を維持し、せめて室内は加湿してウィルスとの接触を減らし、うがいなどで予防に努めるといった対策も大切だと思います。

※東陽病院の休日当番日

11月28日(日) 午前9時～午後5時

医師2名が待機・来院の際は電話を ☎84-1335



東陽病院 鈴木 健士 内科医師

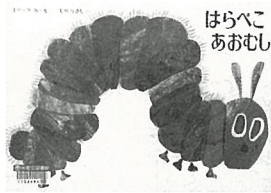


ほんの

＝町立図書館＝
☎84-3311

子どもに読んであげたい絵本

(4～5歳向け)



『はらぺこあおむし』
エリック＝カール／さく 偕成社



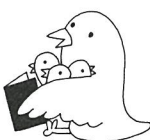
『はじめてのおつかい』
筒井頼子／さく 林明子
／え 福音館書店



『ももたろう』
松居直／文 赤羽末
吉／画 福音館書店

桃からうまれた桃太郎が鬼が島に、鬼退治／誰もが知っている昔話絵本。

ちっちゃなたまごからぼん／とうまれたあおむしは、おなががべこべこ。りんごやなしをばくばく食べていくと…。青虫が食べたような穴のあいたしかけ絵本。



お母さんへ

4～5歳児は、耳から聞いた物語の世界を頭の中に思い描く力／想像力の基礎をしっかりと身につける時期です。絵本を読んであげることは、この想像力をのびのびと成長させることにつながります。いつも身近に本を置き、何度も繰り返し読んであげて下さい。