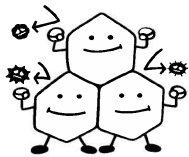


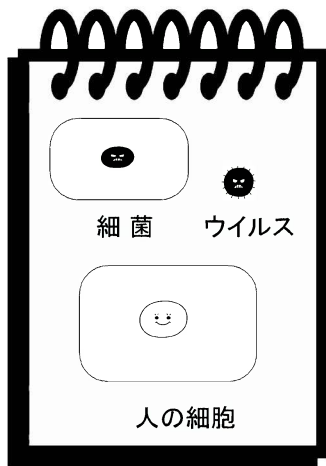
まいにち健康のバックナンバーはホームページの「健康情報」に記載されています。



インフルエンザ対策 第2弾

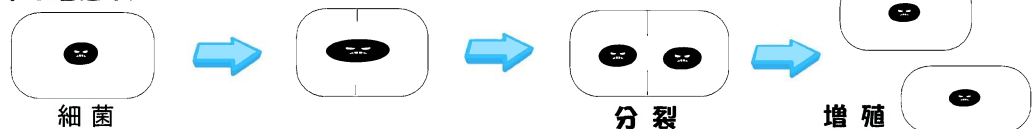
寒い日が続き、風邪の流行りを良く耳にしますね。皆さんのご体調はいかがですか。学級閉鎖などの話も聞き、気をつけたい病気の1つがインフルエンザ。先月に引き続き予防・対策について紹介します。

ウイルスと細菌の違い

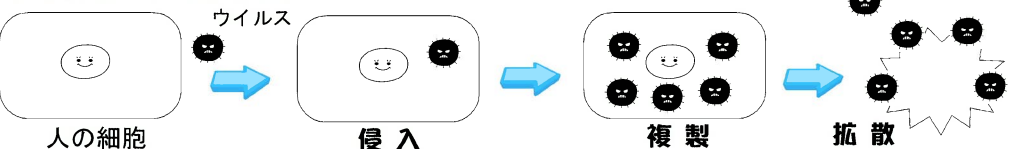


まず紹介したいのが、ウイルスと細菌の違い。簡単に紹介しますと、細菌は細胞を持ちウイルスは細胞を持ちません。そのため細菌は栄養を取って自分で分裂し、仲間を増やします。

簡単な増殖イメージ



一方、ウイルスは細胞を持たないため、他の細胞を宿主にしないと生きていけません。人の細胞に入ったウイルスは、生産工場(細胞)を乗取り自分の複製をつくります。大量に複製が作られるとやがて細胞は壊れ、飛び出したウイルスは他の細胞に入り込みます。こうして大量に増えていくのです。



ウイルスは自分では動けません。そのため体内に入れないとウイルスは増えません。まずは体内への侵入する機会を減らす工夫が必要です。

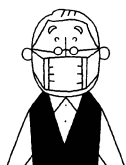


抗生物質は細胞(細胞壁やリボソーム等)に働くため、細胞を持つ細菌には効きますが、ウイルスには効きません。インフルエンザの薬(タミフル・リレンザ・イナビル・ラビアクタ)はインフルエンザウイルスを細胞から排出させない働きで増殖を抑えます。そのため発症してから48時間以内に使用しないと十分な効果が得られません。

予防と対策



うがい



マスク



手洗い



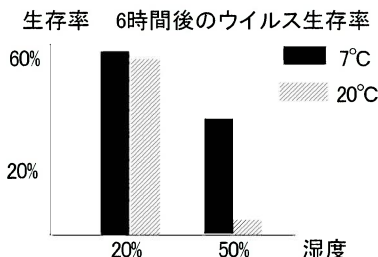
咳をすると自然と口元に手を添えます。その手でドアノブ等さわると、他の人の手に。鼻がムズついて無意識に手が鼻元に触る事での「接触感染」も気をつけたいです。

湿度は50~60%に!!

乾燥は良くないと聞きますが、実際にはどうでしょうか。今回興味深い観察データを下に紹介します。



実験装置にインフルエンザウイルスを浮遊させ温度20℃、湿度20%に保ち、6時間後にウイルスを調べると生存率60%だったのに対し、温度を変えず、湿度50%の状況ではウイルスの生存率は3%でした。(右の図参照) また温度7℃で湿度50%では、6時間後ウイルスの生存率は40%でした。(G.J.Harper 1961年)



この結果から空気中の水分が多いほど、ウイルスに水滴が絡まり感染の機会を失う事が考えられます。体内から出たウイルスは、紫外線で遺伝子が壊されたり、水分と一緒に埃が絡みついたり、体内に入れないと増えること無く感染力がなくなります。他にも乾燥は、のどの粘膜の防御機能を低下させるため注意が必要です。

口腔ケアとインフルエンザ

口の中の細菌はプロテアーゼ、ノイラミニダーゼという酵素を作りますが、これらの酵素は粘膜を覆っているタンパク質を壊したり、インフルエンザウイルスの突起の部分を変化させ、細胞への侵入を容易にします。

口の中が汚れてたり、唾液が少なく細菌が繁殖しやすいと、インフルエンザウイルスにとって格好の環境に…。毎日の歯磨きをしっかりおこない、口の中の細菌を減らす事もインフルエンザの発症も抑えられる事につながります。舌の上にも非常に多くの細菌が付着しているので、歯ブラシを舌の表面に優しく当てがい、奥から手前に向かって力を入れずに動かして、舌の表面を磨く。(痛い場合は、歯ブラシをガーゼでくるむか、市販の舌ブラシを使うのもよい)

インフルエンザ



感染できる状態

