

エルエルは、
long lifeの略です

エルエル
L L

<http://www.kyorei.or.jp>

VOL.52 No.1
通巻192号

感染症から 身を守ろう!



免疫力、抵抗力は一日にしてならず。 日々の積み重ねを大切に

2020年から世界へ感染拡大が続いている新型コロナウイルス感染症(COVID-19)を含むウイルス感染症に対して過去の先人たちは試行錯誤しながらワクチンをはじめさまざまな治療法を究明すべく研究を続けてきましたが、残念ながら尊い命が犠牲になることもあります。

感染する人しない人の違いの要因の一つに個人の免疫力の差があるといわれています。免疫力を高めるには個々の身体に合った方法に出会うことが望めます。

食事、睡眠、運動といった生活習慣の向上のためにできることは何でしょうか？

どのような方法でどんな選択肢があるかを、かかりつけの薬局や医師に相談してください。一緒に考えていきましょう！

蒲田小児科医院 小児科専門医 高橋礼子先生

CONTENTS



感染症とは	3
新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)	4-5
インフルエンザ	6-7
免疫力を高める生活習慣	8
自然免疫と獲得免疫	9
腸と免疫	10-11
環境消毒の基本	12-13
マスクの使い方の基本	14-15
手洗いの基本	16

感染症とは

感染症は太古の時代から存在していましたが、病原体としてウイルスや細菌が認識されるようになったのは19世紀末で、ウイルス学や細菌学が発展したのは20世紀半ば以降のことです。

ウイルスや細菌が引き起こす病気には、風邪に代表される急性感染症から、エイズやB型肝炎およびC型肝炎などの慢性疾患まで多種多様です。新興感染症の場合には原因ウイルスが明らかにされてもすぐには根本的な治療手段がなく、ときに社会的な混乱を招くことがあります。

代表的な感染経路は、感染者のくしゃみや咳などと一緒に放出されたウイルスを吸い込むことで感染する「飛沫感染」、飛沫したウイルスに触れて口や鼻をこすり、粘膜から感染する「接触感染」、空気中に飛び出したウイルスから感染する「空気感染」があります。

感染症について正しく理解することは、健康的な生活につながります。今回は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザを中心に、感染を予防するために心がけることや対処法を見ていきましょう。



感染症から身を守ろう!

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)

2019年12月に中国・武漢市で発生した感染症で、中国やアメリカ・ヨーロッパをはじめ多くの国や地域で感染者および死者が報告されています。

無症状・軽微な人もいますが、おもな症状は、発熱、咳、倦怠感などで一般的な風邪の症状に似ています。また、味覚・嗅覚障害が現れる人もいます。肺炎と診断された場合は、呼吸困難になり、特に高齢者や基礎疾患のある人は重症化しやすくなります。感染経路は一般的に飛沫感染、接触感染と考えられており、閉鎖空間のなかで近距離で多くの人と会話する環境では、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染拡大のリスクがあるとされています。

こまめな手洗い、正しいマスクの着用、「三つの密（密閉空間・密集場所・密接場面）」をなるべく避けることは、次の新興感染症が発生したときの予防対策にもなるでしょう。



密閉空間



密集場所



密接場面

こまめな手洗い

外出時は多くの人が触れた場所を自分も触れる可能性があるため、帰宅後は石けんやハンドソープを使ってしっかり丁寧に手洗いを行いましょう。調理・食事前や、咳・くしゃみ、鼻をかんだ後やトイレの後など、頻繁に手洗いをすることが大切です。手洗いがすぐにできない状況では、アルコールによる手指消毒も有効です。

換気、環境消毒

室内など密閉空間でのウイルス量を下げするために、窓や扉を開けて定期的な換気を行います。また接触感染を防ぐために、環境消毒として人がよく触れる場所などを消毒しましょう。

治療薬、ワクチン

現在は症状にあわせた対症療法が中心ですが、治療薬の実用化に向けて研究・治験などが進んでおり、一部承認されたものもあります。

またワクチンの開発は、臨床試験を重ねながら慎重に行う必要があり、開発には年単位の期間がかかります。できるだけ早い開発を目指し、各国の製薬会社や研究機関が開発を進めています。

なお、ここで紹介した情報は2020年11月現在のものです。最新の情報は厚生労働省の公式サイトを参考にしてください。

厚生労働省「新型コロナウイルス感染症について」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

感染症から身を守ろう!

インフル エンザ

例年12月～3月ごろに流行する季節性インフルエンザ(A型・B型)と、過去に一度も流行したことがない新しいウイルスもしくは従来のウイルスの遺伝子が突然変異することで起こる新型インフルエンザがあります。主な症状は38度以上の発熱、倦怠感、頭痛、関節痛であり、ときに筋肉痛やのどの痛みや鼻水、咳なども伴います。飛沫感

染や接触感染が主な感染経路です。ワクチンを接種することで発症する可能性を低くして、発症後の重症化を防ぐ効果があるとされています。

空気が乾燥すると粘膜の防御機能が低下して感染しやすくなるので、加湿器などで室内を適切な湿度(50～60%)に保ちましょう。またインフルエンザウイルスは石けんやアルコールに弱いので、手洗いや手指消毒を行うと効果的です。



治療

治療薬には、オセルタミビルリン酸塩（タミフルなど）、ザナミビル水和物（リレンザ）、ラニナミビルオクタン酸エステル水和物（イナビル）などの成分が含まれたものを使用します。発症からの経過時間や病状により使用する治療薬が異なるので、必ずかかりつけの医師やかかりつけの薬剤師に相談しましょう。

なお学校保健安全法施行規則（昭和33年文部省令第18号）では「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています。ただし、病状により学校医、かかりつけの医師が感染の恐れがないと認めたときは、この限りではありません。

暮らしのなかに アロマオイル！

ティートリー・ラベンサラ・ユーカリラジアタの精油には、抗インフルエンザウイルス作用があるといわれています。

ディフューザーを使ったり、マスクやハンカチに付けるなどして香りを楽しまれてはいかがでしょうか。



感染症から身を守ろう!

免疫力を 高める 生活習慣

1、理想体温36.6～37.2度を保つ

あらゆる生命活動が最も理想的に働く理想体温を保つと、新陳代謝や酵素、腸内細菌などが活発に働き、免疫力が高まります。適度な運動で身体を温め、自律神経を強化して、理想体温を維持する習慣をつけましょう。

2、精神的ストレスを減らし、十分な休養と睡眠をとる

睡眠不足や精神的ストレスは、免疫力を低下させる大きな要因になります。ポジティブな考え方を心がけましょう。また質の良い睡眠をとり、疲れをためないようにしましょう。

3、食品をバランス良く摂る

良質なたんぱく質の多い食品 肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など

抗酸化作用のある食品 緑黄色野菜(β-カロテン、ビタミンC)、ナッツ類(ビタミンE)、プルーンやりんごなどのポリフェノール(ケルセチン、アントシアニンなど)が多く含まれるものなど

腸内環境を整える食品 ヨーグルト、味噌、納豆、漬物などの発酵食品や海藻類、きのこなどの食物繊維が豊富な食品



自然免疫と 獲得免疫

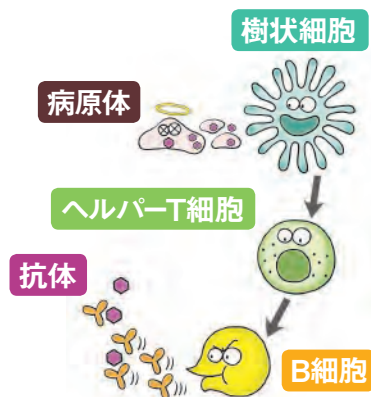
感染症にかかりにくくするためには、免疫力を高めることが効果的です。免疫とは、私たちの身体の組織をいろいろな害敵から守る「防衛隊」のような存在で、二つの種類があります。

自然免疫

体内に侵入してきた病原体や異常になった細胞をいち早く感知し、排除します。生体防御の最前線に位置しているともいえる仕組みで、好中球やマクロファージなどの白血球が働きます。

獲得免疫

病原体と戦いながら、害敵の情報を記憶し、同じ病原体の次なる侵入に備えている免疫です。病原体がもつ抗原（免疫反応を引き起こす物質）を読み取り、その病原体に合わせていわばオーダーメイドの武器である抗体をつくります。

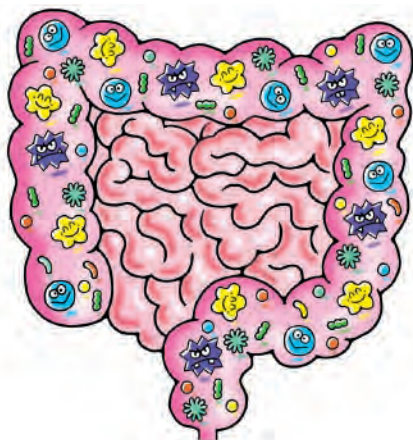


腸と免疫

腸は、食べ物や飲み物などの栄養を吸収したり、必要のない物を排泄したり、体内に有害なものを認識・攻撃する免疫機能など、さまざまな役割があり、生命を維持するために重要な器官とされています。

免疫細胞の約70%が腸に集まっているといわれています。腸のなかには、およそ数千種類、100兆個以上の細菌が住みついています。病原菌を減らして、免疫力を高めしてくれる「善玉菌」、有害物質をつくり出す「悪玉菌」、環境によって善玉菌、悪玉菌の多いほうに味方する「日和見菌」の3種類が存在します。これらの腸内細菌は、まるで植物が群生しているお花畑のようであることから「腸内フローラ」と呼ばれています。

免疫力を高める食品を摂るだけでなく、腸活によって腸内フローラ環境を整えることで免疫機能を維持していきましょう。



腸内フローラは、善玉菌2:悪玉菌1:
日和見菌7の割合が保たれている状
態が理想的だといわれています。



腸活の方法

腸を温める

朝起きて、温かい飲み物やスープなどを飲むことで腸が刺激されて活性化します。便秘の原因となる水分不足が解消されるとともに、胃腸を温めることで身体全体の新陳代謝も上がり、腸をきれいにしてくれます。毎朝の習慣にしましょう。

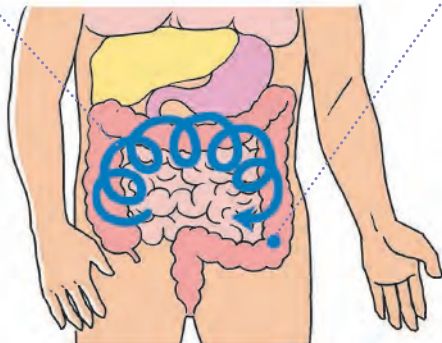
朝食を欠かさない

腸を目覚めさせるためにも朝食は欠かさず食べるようにしましょう。発酵食品や食物繊維が豊富な食品を積極的に取り入れ、時間のないときは、お味噌汁だけでも飲むようにしましょう。

腸マッサージをする

腸ぐるぐるマッサージ

両手をおなかの上に重ねておき、腸の流れに沿って時計回りに円を描くようにぐるぐると20回ほどさすります。滑りが悪いときはボディクリームなどを使うと良いでしょう。



S状結腸プッシュ

おなかの左下のあたりに便がつまりやすいS状結腸があります。両手の指先をS状結腸の上に置き、斜め下に向かって移動させながら10回程度軽く押していきます。

感染症から身を守ろう!

環境消毒の 基本

環境消毒

1日に1～2回程度、共有物（テーブル、ドアノブ・引き出しの取手、蛇口・トイレのレバー、スイッチ、リモコンなど）の消毒を行うと効果的です。

消毒用エタノール（濃度76.9～81.4%）

消毒したい場所が汚れていると効き目が減弱化します。汚れを落としてから十分に噴霧して、乾燥させます。もしくはエタノールを浸した紙などで拭き取ります。引火性があるので火のそばでは使用しないでください。火のそばや直射日光が当たる場所を避けて保管しましょう。

熱水

食器や哺乳ビン、布巾などは熱水でウイルスを死滅させます。80℃以上の熱水に10分間さらします。やけどに注意してください。

洗剤、石けん（界面活性剤）

家庭用洗剤の主成分である界面活性剤のなかには、ウイルスの膜を壊すことで無毒化するものがあります。製品に記載された使用法をよく読んで使用してください。



次亜塩素酸ナトリウム(塩素系家庭用漂白剤)

濃度0.05%の水溶液をつくり、紙などに含ませて拭いたあとに乾拭きします。金属部分を拭くと錆びることがあるので、消毒後に水拭きをしてから乾拭きしましょう。

吐物や排せつ物进行处理するときは、感染しないようにゴム手袋やマスク、眼鏡を装着します。汚物を取り、濃度0.1%の水溶液で十分に拭いてください。使用した紙などは二重にしたごみ袋に入れて処分します。酸性のものと混ぜると塩素ガスが発生して危険なので注意しましょう。使用する際は十分に換気を行い、目に入ったり、皮膚についたり、飲み込んだりしないように気をつけてください。

※漂白剤なので洋服などに付着すると色が抜けることもあります。

※消毒効果が低下するので水溶液はその都度づくり、使い切ります。

※次亜塩素酸水とは、まったく異なる物質です。

濃度0.05% 水溶液のつくりかた

水500mLに、塩素系家庭用漂白剤のキャップ半分(約12.5~13mL)の塩素系漂白剤を入れて混ぜます。濃度0.1%の水溶液をつくる場合は、キャップ1杯分(約25mL)です。



感染症から身を守ろう!

マスクの 使い方の 基本

予防策の基本として、正しくマスクを使いましょう。

マスクの付け方

- ① マスクをつける前に手洗いを
を行い、清潔にする。



- ② マスクの表裏・上下を確
認する。



- ③ 鼻の形にマスクをあわせ
隙間をしっかりふさぐ。



- ④ ゴムひもを耳にかける。



- ⑤ ワイヤーを押さえながら
顎を包むようにマスクを
下まで伸ばし、隙間がで
きないように顔に密着さ
せる。

マスクの外し方

- ① 手洗いをする。



- ② ゴムひも部分を持って外す。



昼食時など一時的にマスクを外す場合は、口に触れる面を内側に折っておきましょう。そのまま机の上に置かず、ビニール袋などに入れるか、ティッシュなどでマスクを挟みます。外すたびに毎回マスクを替えるとより衛生的です。

マスクの捨て方

鼻水などが付着したマスクやティッシュなどにはウイルスが付着している可能性があるため、捨て方に注意しましょう。家族間だけでなく、ごみを扱う市町村職員や廃棄物処理業者の感染症対策としても有効です。また、ごみを捨てる際は各自治体のルールに従い、ポイ捨ては絶対にやめましょう。



① 鼻水などが付着したマスクやティッシュはすぐにビニール袋に入れ、ごみ袋(ごみ箱)に入れる。



② ごみに直接触れないように気をつけながら、ごみ袋の口が簡単に開かないようにしっかりしばって封をする。



③ ごみを捨てた後は手洗い・手指消毒をする。

唾液の力を活用する

唾液には食べ物の消化を助ける働きのほかに、ウイルスなどの病原体をやっつける免疫部隊が含まれており、感染症の予防や全身の健康維持に重要な役割を果たします。歯磨きなどで口内環境を良くしたり、こまめにうがいをすることで感染防御の力が高まります。



手洗いの基本

感染を予防するためにこまめに手を洗いましょう。

1



流水で充分によく濡らし、石けんをつけて手のひらと甲をよく洗います。

2



指先や爪、指の間や股は念入りに洗います。

3



手首も忘れずに洗いましょう。

4



十分な流水ですすぎ、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



肌の弱い方は手が荒れやすくなるので、こまめな手荒れ防止ケアを忘れずに。