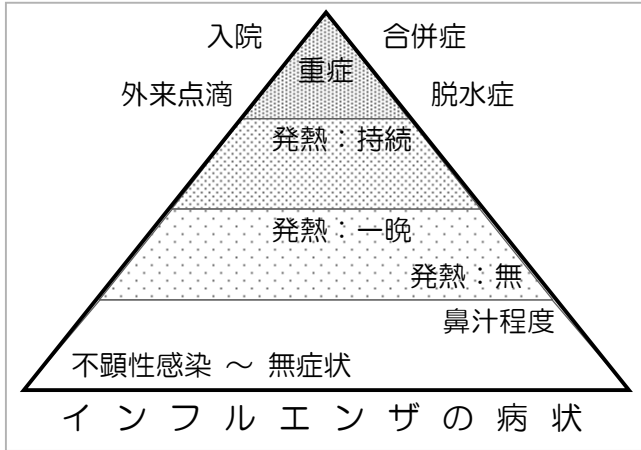


# インフルエンザシーズンの健康生活について

'07/11/07 改



インフルエンザは、全員が発病するわけではありません。左図のように多様です。

無症状の「不顕性感染」ないし鼻汁が一時的に出る鼻風邪程度の“局所免疫”で治癒することが願いとなります。

そのためには、自身の免疫能（抵抗力）を高める生活（弱めない生活）を心がけ、かつ、ノドの健康を保つための実践、脱水傾向のまま過ごさないことなどの工夫が必要になります。

ところで、インフルエンザワクチンを接種したが発熱したという質問があります。インフルエンザワクチンは注射であり、血液抗体（抵抗力）の産生を促します。インフルエンザウイルスが鼻粘膜を通じて体内に入ると、（いわば《警報》として、）発熱し、免疫応答が始まります。が、ワクチンを接種している場合は抗体産生が速やかになり、重症化せずに治癒します。

（将来的には、点鼻方式のワクチンが開発されて、体内・血液中へのインフルエンザウイルスの侵入を阻止し、局所免疫で治すのが願いとなりますが・・・）

$$\frac{\text{抗原量} \times \text{疲労} \times \text{脱水}}{\text{免疫能} \times \text{体力} \times \text{栄養}} = ?$$

右図は【感染症の分数モデル】です。

日頃から分母を大きくし、分子を小さくすることが「感染症を軽くするコツ」です。

分子の各項目は、発症後にも対応が可能ですが、分母の項目は日頃の配慮が大切になります。

[ 抗原量 ] を小さくするには、インフルエンザウイルスを減らす工夫（マスクの着用、うがいや手洗いの励行）が大切です。ご家庭にインフルエンザで発熱中の方がおられる際は、室内の換気、加湿に努めましょう。（付：抗原は病状の原因になるものでインフルエンザでは同ウイルスです。）

[ 免疫能 ] を大きくするには、ワクチン接種が基本です。一方、[ 免疫能 ] は心身の状態で変動します。下記 □ 内は、「家庭における感染症対策」（外来常備資料）からの引用です。

\* 免疫能を損なわないコツを知って、自分流の生活スタイルをどうぞ

失意・不安・緊張・ストレス・疲労を除くことが肝心です。  
腹式呼吸を取り入れて、プラス思考で、心の平穏を保つことは、自身に備わっている免疫能を効果的に働かせることとなります。失意・不安・緊張・ストレス・疲労の状態は、自身の免疫能を障害し、発病の誘因となり得ます。

[ 疲労 ] は、三つの要素、[ノドの疲労]・[全身的疲労]・[精神的疲労] で考えます。ノドを健康に保つコツについては、“ケアとキュア”（裏面）を参照してください。

[ 体力 ] は、感染症においては、筋骨隆々ではなく、[自律神経系の機能] でとらえます。室内ゲームを控えること、過剰な冷暖房を避けることなど、日頃の生活様式が重要になります。冬季には、過剰な暖房を避けることや、ストーブ前に居座らないことが大切です。

[ 脱水 ] については、「家庭における感染症対策」や“ケアとキュア”を参照願います。

[ 栄養 ] は、現代の日本では、過剰（→“メタボ”）にならないことが基本になります。

さあ、皆が理解・実践し、健康生活の質を高めて、ステキな人生としてください。