

四季だより

~2020 in 春~

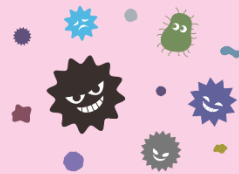
本厚木メディカルクリニック
2020年4月9日

院長の金重です。今年2020年の春号では『ウイルスって何だろう』と題してお話しましょう。今現在新型コロナウイルス感染症が世界中で猛威を振るい、いわゆるパンデミックという言葉も使われるようになりました。毎日の報道でも世界中の都市がこの病禍との闘いに獅子奮迅している姿を目のあたりする昨今です。

それではそもそも今回の病原であるウイルスとはどのようなものなのでしょうか。

1. ウイルスの特徴

細菌の50分の1程度の大きさで、とても小さく、細菌のように自分で細胞を持ちません。ですから他の細胞に入り込んで生きています。人の体にウイルスが侵入すると、人の細胞の中に入って自分のコピーを作らせ、細胞が破裂して沢山のウイルスが飛び出し、他の多くの細胞に入り込みます。このようにしてウイルスは増殖していきます。



2. インフルエンザウイルス感染症

まずインフルエンザ感染症と人類との闘いは長い歴史があり、毎年インフルエンザの流行があります。しかしワクチンと様々な抗インフルエンザ薬のおかげで、私たちのこの病気に対する恐怖心はさほど大きくはありません。日本では国民皆保険のおかげで平等に医療機関を受診して治療が受けられますが、米国では健康保険は任意でかつ所得によりその内容に格差があります。そのため治療内容にも格差が生じて、米国では今季だけでもインフルエンザによる肺炎の死亡者は1万人を超えています。

3. 新型コロナウイルス感染症の特徴

潜伏期の違い:インフルエンザの潜伏期は2~3日間ですが、新型コロナウイルスによる感染の潜伏期は、7日~10日間程度とされています。そのため無症状の患者さんが周囲に感染させる、いわゆるクラスター感染を引き起こして多くの人に感染を拡げることになります。

致死率の違い:季節性インフルエンザの致死率は0.1%ですが、新型コロナウイルスの致死率は3.5%前後で、致死性の高い肺炎を併発しやすいのが特徴です。

感染力の違い:季節性インフルエンザの感染力は、1人から1.3人とされていますが、新型コロナウイルスの感染力は、2~3人と報告されています。

4. 新型コロナウイルス感染から身を守るには

現在このウイルスに対するワクチンも特效薬も開発されていませんので、まずは、いわゆる密閉空間、密集場所、密接場所をさけることが現時点では一番有効です。感染は、主に飛沫感染と接触感染ですが、後者の方がより感染リスクが高いため、厳重な手洗いが有効です。また最後は自分自身の免疫力との闘いですから、今一度規則正しい生活と食生活、十分な睡眠、禁煙に留意することが肝要です。最後は人間の英知がこのウイルスに勝利することを期待しましょう。

感染症対策について 外来看護師:大橋美菜

新型コロナウイルスによる感染者が世界各国で増加し、連日報道されています。特にご高齢の方や基礎疾患のある方は重症化しやすいと言われています。自身が感染しない為、他の人にうつさない為にも、一人一人が予防を心がけましょう。日常生活で気を付けることを下記に記載しました。参考にしてみてください。

① 手洗い

ウイルスの主な感染経路は、飛沫感染(感染者の咳やくしゃみなどと一緒に放出されたウイルスを吸い込むことによる感染)と接触感染(周囲の物にウイルスが付着し、それを触る事で手にウイルスが付着、その手で口や鼻を触ることで感染)です。顔をあまり触らないよう意識し、手洗いをしっかりと行いましょう。

*外出先からの帰宅時・調理の前後・食事前など、こまめに石鹸を使って丁寧に洗いましょう。

*クリニック内の洗面所に、正しい手洗い方法についてのポスターが貼ってあります。正しい手洗い方法を習得して、感染予防に努めましょう。

② 咳エチケット

咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触った物にウイルスが付着し、物を介して他の方に病気をうつす可能性があります。咳エチケットをしっかりと行って下さい。

咳などが出る時はマスクを着用しましょう。マスクがない時は、ティッシュやハンカチで口や鼻を覆います。とっさの場合は、近くにいる方から顔をそらすようにし、洋服の袖で口や鼻を覆います。

③ 健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけ、免疫力を高めましょう。適度な運動も大切です。

換気の悪い狭い空間や、人ごみの多い場所は出来るだけ避けるようにしましょう。

④ 発熱等の症状がみられたら

発熱等の風邪の症状がみられる時は、会社を休み、家で休むようにしましょう。

受診の際には、一度病院に連絡をし、指示を仰ぐようにして下さい。



バランスの良い食事で免疫力を高めよう 管理栄養士:細道美緒

近年、免疫力を高めるために“腸”が重要な働きをしていることが明らかになっています。腸は、口から食べた食べ物を消化・吸収する場所ですが、ウイルスや病原菌などが侵入してくるリスクが高い場所でもあります。そのため、腸の壁の内側には、免疫をつかさどる免疫細胞が集中しており、体全体の免疫細胞の約7割が腸に集まっています。免疫力を高めるには、腸の環境を改善し、その働きを活発にすることが大切です。そのためにはまず、栄養バランスの良い食事を規則正しく摂ることで腸が活発に動き出します。ヨーグルトなどの発酵食品や食物繊維、オリゴ糖などの栄養素は、腸内細菌叢を改善して、免疫力を高めてくれますので、積極的に摂取するようにしましょう。また、免疫細胞そのものを活性化させるために必要な栄養素もあります。たんぱく質は細胞の主要な成分なので、魚や肉、大豆、卵などの良質なたんぱく質を適量摂取することで、免疫細胞の働きを良くしてくれます。さらにビタミンAやビタミンEなどのビタミン類、鉄や亜鉛、セレンなどのミネラル類、天然色素のリコピンなども、免疫細胞の強化には必須の栄養素となります。

免疫力を高める主な栄養素

- ・ビタミンA・・・人参、かぼちゃ、ほうれん草、モロヘイヤなどの緑黄色野菜
- ・ビタミンC・・・みかん、いちご、ピーマン、ブロッコリー、じゃがいもなど
- ・ビタミンE・・・落花生、アーモンド、大豆、かぼちゃ、菜の花、ニラなど
- ・ビタミンB群・・・卵、乳製品、玄米、レバー、豚肉、大豆など
- ・鉄・・・あさり、しらす干し、レバー、赤身肉など
- ・亜鉛・・・かき、レバー、牛肉、かに、煮干しなど
- ・セレン・・・かつお、レバー、卵黄、甘鯛、まぐろなど
- ・リコピン・・・トマト、すいか、グレープフルーツ、トマトジュースなど
- ・オリゴ糖・・・枝豆、ごぼう、じゃがいも、ニンニク、アスパラガスなど

