

感染症予防も「生活習慣を整える」ことから

今、コロナウイルス感染症やインフルエンザが少しずつ増加しています。

ウイルスに感染しないためには、基本的な生活習慣を整えることが大切です。基本的な生活習慣の中でも食事と睡眠はとても大切です。体の健康を守る免疫細胞の7割は腸内にあると言われています。腸内環境を整えるためにバランスの良い食事を取りましょう。

また、睡眠時間が短かったり睡眠の質が低下してしまうと免疫力が低下してしまいます。早寝早起きを心がけ、睡眠のリズムを整えましょう。

コロナウイルス規制緩和により人が多い場所に行く機会が増えていると思います。人混みなるべく避けてマスクをするなどの感染対策を徹底して、自分の健康を守りましょう。

(文責 2-2 鶴巻陽士)

知っていましたか？「マスク」のはじまり…

日本でのマスクのはじまりは、明治初期だったと言われています。当時のマスクは真鍮（しんちゅう）製の金網を芯にして、布地をフィルターとして取り付けたもの。炭鉱などで働く人たちの粉塵（ふんじん）除けがおもな用途だったため「工場マスク」と言われていたそうです。ところが…1918（大正7）年、スペイン風邪の大流行をきっかけにマスクが予防品として注目を集めるようになりました。スペイン風邪は WHO（世界保健機関）によると、当時約 20 億人だった世界人口の 25～30% が感染したと推定され、日本でも

マスクやフェイスシールドの効果

	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
	不織布	布	ウレタン		
吐き出し飛沫量	20%	18～34%	50%	80%	90%
吸い込み飛沫量	30%	55～65%	60～70%	小さな飛沫は防げない	

1918～1920 年の 3 期で計約 2400 万人が感染、40 万人が死亡したと言われています。当時、国が配布したポスターには「マスクをかけぬ命知らず！」と書かれ、黒いマスクを着用した紳士と婦人が描かれています。

現在は、マスクの着用は個人の判断に委ねられますが、最近インフルエンザも流行っているため、予防のためや自分の体調に合わせてマスクを着用するようにしましょう。

(文責 2-1 東岡修生)

※参考資料：2021 年1月28日産経新聞・実験：豊橋技術科学大

https://www.rakuten.ne.jp/gold/tenkapas/column/mask/mask_column.html

暑い夏も、寒い冬も…「換気」が大切！！

【なぜ換気が必要なのか】

それは換気の悪い空間では、咳やくしゃみで飛び散る「飛沫感染」だけでなく、会話等でエアロゾル化した呼気や唾の細かい粒が空気中を漂い、これを吸入して感染する可能性があるからです。

【教室での効果的な換気方法】

短時間で効果的な換気を行うために窓を全開する場合は、窓、廊下側の扉や上下の開口部も開放します。授業中は必ずしも窓を広く開ける必要はありません。教室の外気側と廊下側の対角線上の窓を同時に開けて空気の通り道を作ります。排気口を大きくすることで効率よく換気することができます。

【室温変化を抑えるためのポイント】

人がいないときに窓を開け、廊下を経由して、少し暖まった状態の新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れること（二段階換気）も、室温変化を抑えるのに有効です。

（文責 2-3 北脇勇太）

インフルエンザ大流行→「予防接種」を！

インフルエンザウイルスは、新型コロナウイルスの流行による感染症予防対策の効果もあり、2020年以降の3シーズンで警戒レベルに達するような大きな流行はありませんでした。

厚生労働省は、毎年9月上旬の第36週から新シーズンの発生状況を報告しています。今シーズン（2023-24年）は第41週（10月9～15日）の時点で患者報告数が、すでに全国で24万3064人に達しているのです。日本感染症学会も「今までに例を見ない状況」として、インフルエンザワクチンの積極的な接種を強く推奨しています。

インフルエンザの流行は冬場の印象が強いのですが、今シーズンはすでに全国各地で学級閉鎖が行われているなど、例年と異なる印象です。インフルエンザは例年、気温や湿度が低下する12～4月に流行し、1月末～3月上旬にピークを迎えます。ところが、今年はすでに夏ごろから散発的に患者が報告され、2023-24年シーズン第41週までの患者数はすでに、昨年同期の450倍にもなっています。直近10シーズンのうち最も多い2019-20年と比べても、10倍近く多い状況です。これは極めて異例の状況です。ワクチンの予防効果が期待できるのは、接種の2週間から5ヵ月程度と考えられています。今の感染状況をみると、まだワクチンを接種していない方はできるだけ早く接種した方が良いでしょう。インフルエンザも新型コロナと同じように飛沫と接触で感染する病気です。コロナが第5類に移行したからといって安心することなく、インフルエンザ感染予防のためにも人ごみなどでのマスク着用と手指消毒を行うなど、それぞれへの感染予防を心がけましょう。

（文責 2-4 田中智輝）

