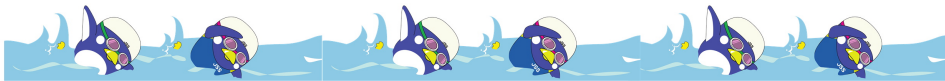




こんにちは!



# ジャパンスイミングスクール高岡 です。

## 『インフルエンザ予防についての雑学』

季節は冬。そろそろ、インフルエンザの流行が心配になりますね。そこで、今回は意外と知られていないインフルエンザについてをテーマにお話ししたいと思います。参考にごせていただいた文章を要約したのですか、少し難解だったり、文が長くなったり...

ゴメンナサイ m(\_ \_)m

なお、医療関係者の皆様、記述に間違いや最新の情報などあれば、私まで御一報いただければと思います。速やかに訂正または追記し、会員の皆様へお知らせしたいと思います。



おっちゃんコーチ

### 1. インフルエンザウイルスについて、極々簡単に知ってあげましょウ

インフルエンザウイルスに限らず「ウイルス」は、「生きた細胞の中」でなければ増殖することはできず、また増殖以外の「生命活動」をしないのです。

なので、どんなウイルスも「空中」で生き延びることができるものは存在しません。細胞の外でのウイルスは単なる物質としての振る舞いしかしませんから、時間と共に「壊れる」一方なのです。

ただし、何のウイルスかによって、壊れるまでの時間に長い短いの差はあります。

インフルエンザはどちらかという「壊れる速度が速いウイルス」にはいり、「壊れる速度が遅いウイルス」の代表はノロウイルスでしょう。

また、そのウイルスが在る環境条件によっても、壊れるまでの時間にかかなりの差はあります。

インフルエンザウイルスが壊れるまでの時間は、壊れやすい環境で5分未満、壊れにくい環境で約15分、実験的には1~2日間生存させたのが最長記録だそうです。

感染経路としては、患者の咳やくしゃみなどにより発生した飛沫を吸い込む「飛沫感染」が主と言われ、ウイルスが付着した物や患者との握手のような接触による「接触感染」、他「唾液感染」の3つがルートとしてあげられ、最終的には口・鼻・目などの粘膜から身体の中へ侵入してきます。

これらの事を念頭に置いた上で、次項からお読み下さい。



### 2. インフルエンザウイルスは「湿度が高い場所では死滅する、乾燥を好む」ってホント?

これは『ある意味ではウソ』となり、『別の意味では、言葉をものすごく短くし過ぎ』となります。

『ウソ』という理由としては、インフルエンザは熱帯地方の雨季(多湿の極みみたいな状態)にも流行してしまうからです。じつは、空気中を漂っているウイルスが感染力を保つ期間は、紫外線強度によっても変化すると言われています。

また、ある専門家のこんな実験結果があります。

温度9℃湿度80%と温度35℃湿度40%に保った容器にインフルエンザウイルスを入れ5分おいてみると、湿度40%のほうは死滅し、湿度80%のほうは生き延びたそうです。

その方のお話によると「1m<sup>3</sup>メートルの空気中に含まれる水蒸気量が11gより少なくなると、ウイルスが生き残りやすくなる」というのです。

つぎに、『別の意味では・・・』について説明します。

これは、『飛沫中のインフルエンザウイルスは「軽いので、浮遊している」状態になるのですが、空気が乾燥していると遠くまで飛びやすくなります。しかし、湿度が高くなると空気中の水蒸気量が多くなるため、それにぶつかり落ちこちてしまうことで、人に届く前に、ウイルスが壊れてしまう確率が高くなる』という考え方の表現が、『湿度が高い場所では死滅する、乾燥を好む』にすり替わっているようなのです。ナンデかな〜、デタラメな意味になっちゃって...

本題から外れてしまいましたが、この二つからいえることは「そもそも日本の冬は晴天だとしても日光が弱く、気温13℃未満では1m<sup>3</sup>メートルあたりの水分量が11g以上になることがないため、インフルエンザウイルスが壊れにくい環境であり、流行するのは仕方がない」ということです。

※ここでのお話は中学校の理科で習う、『湿度』と『飽和水蒸気量』を知るともっとわかりやすくなります。



### 3. インフルエンザ予防接種の異論・反論



皆さん、時期が来るとインフルエンザの予防接種をうけておられると思います。

ワクチン接種が有効だという前提の基に、「予防接種をうけましょウ!」という言葉を目にしたたり耳にしたたりもしますしね。

しかし、**私たちはインフルエンザワクチンは「無用だ!」・「効かない!」という多くの有識者の説があることを知っておかなければならない**と思います。そのなかの幾つかは、かつては学校で集団接種(ほとんど強制)が行われていたのを任意接種へと切り替えた理由にもなっています。

その代表として、ある有識者の意見をご紹介します。

『人間の身体が、病原菌から自らを守る免疫力。その80%は粘液や唾液中にあるので、ワクチン接種でいくら血中に抗体を作っても感染予防にはならない』

無責任かもしれませんが、インフルエンザワクチンの効果についての結論は、ご自身でお考えください。  
え？ ワクチンですか？ 私は高校生くらいから、ずーっと予防接種をうけたことがありません。  
「ワクチンに効果はないから」という理由ではなく、タダ単に行くのがメンドクサイからだけなんですケド... あしからず。

## 4. インフルエンザの予防として『手洗い』や『うがい』は有効か？

過去より、『手洗い』や『うがい』が効果的と言われてきましたが、本当なのでしょうか？

まずは、『手洗い』について考えてみましょう。

細菌の数が汚れを測る機械で、ある成人男性の朝起きて顔と手を洗った後を計測してみると、手の汚れが475、顔は2959という数値でした。そして、午前中の仕事を終えてもう一度計測してみると、顔は2倍の5917、手は17倍の8136という数値でした。手はいろいろな物を触りますから、放っておくとバイ菌だらけになります。

そして、人は手で無意識に顔を触っていることが多く、最終的に口や目などの粘膜から接触感染してしまうのです。

ゆえに、感染予防としてこまめに手を洗うことは効果的だといえます。

つぎに『うがい』ですが、ナント、厚生労働省が作成している予防啓発ポスターには『うがい』の文字がなく、それを奨励していないのです。

その理由は、「ウイルスは口や喉の粘膜に付着してから細胞内に侵入するまで20分位しかからず、それより短い時間ごととうがいを続けること自体が非現実的である」ということからです。

加えて、うがいの有効性については、明確な根拠や科学的な証明はされていないそうです。



## 5. マスクの効果ってどのくらいあるの？

飛沫感染を予防するには、マスクの装着も有効手段の一つなのですが、たしかにどのくらい効果があるんでしょうね？

ここに、マスクを装着し微粒子が漏れ入ってくる率を測定したデータがあります。

市販のプリーツ式のマスク	...	80%	(なんとたくさん漏れてくるんだ！)
市販の顔にフィットする立体型マスク	...	63%	(それでもこんなに漏れてくる！)
N95規格医療機関用マスク	...	0.31%	(さすが！医療向けはこんなチョビッと!!)

やはり、市販品は性能がおちるとしか言いようがありません。

じつは、パッケージによく書かれている「99.9%カット」とは、あくまでもフィルター部分だけの性能だそうです。

マスクを使用の際は、できるだけ隙間をなくして装着するように心がけ、一度使用した物は廃棄処分し、常に新しい物を使用するようにしましょう。

## 6. 表日本は加湿器が必需品！？

これは項目2の続きとなるお話になります。

冬の表日本は乾燥しているため、室内を加湿器で適度な湿度に調節し、飛沫が遠くまで飛ぶのを防ぐには有効な方法だといえます。

もう一つは、「インフルエンザウイルスが乾燥を好む」のではなく、「**空気が乾燥すると人の喉や鼻の粘膜の防御機能が低下する**」ことで、インフルエンザにかかりやすくなるのです。

そのため、やはり室内を加湿器で適度な湿度に調整することはよいことだといえます。

ただし、クドイように言いますが、「適度な加湿」ですよ。

あまり高い湿度を保つようにすると、室内の環境としては熱帯地方の雨季の状態に近くなり、

今度はカビが発生しやすくなっちゃいますよ～。わけのわからないキノコまで生えちゃったりして... ( ; )



## さいごに、インフルエンザ予防のあせらい

- ① 日頃から、偏らない十分な栄養や睡眠休息をとり、免疫力が低下しないようにする。
- ② こまめな手洗いの励行や、手で目や口を触らないようにする。
- ③ マスクは顔との隙間がなくなるように着用し、使用することに新しいものに取り替える。
- ④ 加湿器で室内の湿度を適度に保つ。  
さらに、換気をこまめに行うが、空気清浄機を利用し清潔な空気を保つ。

以上、長々とお読みいただき、アリガトウゴザイマシタ。

# ジャパンスイミングスクール高岡



高岡市野村662

TEL 0766 - 25 - 4046