



もう師走がやってきました。この一年、大きな難もなく過ごせたことはとても幸せなことだと感謝しています。みなさまはどんな一年だったでしょうか。良い事もそうでないこともいろいろあると思いますが、年末年始は笑顔で過ごせるといいですね。

最近、日本中の火山の動きが活発になっているようです。地球は生きていて、地殻はいつも動いていると承知していても地震はないほうがいいに違いありません。被害が最小限で収まるようにと願うばかりです。



## 【インフルエンザ・肺炎球菌・RS ウイルスなど】



毎年、この時期になると呼吸器疾患が増えます。報道も一気に感染症対策に予防接種やうがい、手洗いの励行を呼び掛けます。一昔前にはひとくくりに「風邪」だったものがそれぞれの細菌やウイルスが分類できるようになり、一つ一つに対応しなければならないので予防接種を受けるのも大変です。今後 微生物の判別が進むとっと多くのウイルスや細菌が見つかる予想されます。インフルエンザウイルスも A 型か B 型だけのはずがありません。私は多分 X,Y,Z くらいまでであると予想していますがどうでしょうか。

最近、RS ウイルスというのが話題になりますが、このウイルスに関しては打つ手がありません。通常、ウイルスに感染すると抗体という抵抗力ができるのです。あのエボラ出血熱ウイルスでさえ回復した患者さんには抗体ができるのです。

その血清を基にしてワクチンの開発も進んでいるのですが、この RS ウイルスは抗体が出来ないのです。ですから何回も感染し、風邪に似た症状が出るのです。

さあ、みなさんどのようにしてこのウイルスと戦いますか？そうです。体力です。

ウイルスは体力やいろいろな免疫がある大人より子供に感染しやすいので、子供のほうが発病しやすいのですが、たとえ感染しても、食欲が落ちず、熱も一晩で下がるような健康体が理想です。

睡眠は十分に。早寝早起が一番です。うがいは少し濃い目の(1%)塩水が最高です。

手洗いは石鹸を使い過ぎると乾燥して手荒れの原因になります。傷のある手は逆に細菌の温床になりますから洗い過ぎにはご注意ください。流水で十分に洗い流すくらいでいいでしょう。

コタツでアイスはあまりおすすめできません。おなかを温めるようにしましょう。

おやつには焼き芋やお汁粉などがいいですが、今の子供には人気がないかしら。

りんごやみかんには水分やミネラルが豊富なので積極的に摂りましょう。入浴は必ずバスタブに浸かるよう心がけてください。一年中シャワーだけというかたがいますが、冬は一日の冷えを解消する一番の方法です。風邪なんかに負けない身体にしましょう。