

病気の予防

世の中には沢山の病気があります。病気に罹ったことがない人はいないと思います。皆さんも風邪をひいたことがあると思います。水疱瘡やおたふくかぜ、インフルエンザに罹った人もたくさんいると思います。これらはみんな感染症と言われる病気で、外から細菌やウイルスが体に入るためにおきる病気です。こういった感染症を予防するにはどうしたら良いでしょうか。

最初に挙げられるのが予防接種です。最も効果がある予防法です。一昨年、沖縄を旅行した外国に人から全国に麻疹が広がり、厚生労働省は予防接種を呼びかけました。麻疹は大変怖い病気です。今でも、国によっては死亡原因の上位を占めています。現在は沢山の予防接種があり、皆さんも泣きながら、受けたと思います。予防接種が始まったのは40年から50年前でした。それまでは、麻疹や風疹などにみんな罹っていました。では予防接種はどうして効果があるのでしょうか。麻疹に例をとみましょう。麻疹ウイルスを体に害がないように弱らせます。それを体に注射します。私たちの体は入ってきたウイルスを徹底的に調べます。強いところ、弱いところ、どうしたらやっつけることができるのか検討します。弱っているから心配いりません。こうしておけば、次回、強力な麻疹のウイルスがたくさん入ってきても慌てずに対処できるのです。

私の幼い頃、お婆ちゃんの実家に遊びに行くと、大好きなおじさんがいつも縁側にすわっていました。私が東京の話をする、にこにこ笑って聞いていました。おじさんは両脚を動かすことができませんでした。高校生の頃、高い熱がでて、下がった時には両脚が麻痺していたそうです。それまでは剣道の国体選手だったそうです。病気はポリオです。今は予防接種が普及し、日本にはポリオはありません。私が医者になって初めての患者さんは麻疹に罹った女の子でした。助かったのですが、脳にウイルスが入って、半身が麻痺してしまいました。同じ頃、沖縄で風疹が大流行して、生まれてきた沢山の赤ちゃんたちに重い障害が残りました。その時から風疹の予防接種が始まりました。皆さんは知らないと思いますが、昔は沢山の人が天然痘で亡くなりました。その後予防接種が普及し、地球上から消えました。おたふくかぜも罹ると耳が聞こえなくなる人がでるので、予防接種が勧められています。予防接種は感染症の予防に最も効果がある方法です。

他にはどんな予防法があるのでしょうか。マスクは喉に湿気を与える効果はありますが、ウイルスは通り抜けてしまうそうですから、効果はあまり期待できません。外からとびこんできたウイルスはすぐに体の中に入り込むそうですから、うがいをして役にはたちません。ウイルスは人の手から手へと移っていくことは知られています。手をよく洗うことは感染の予防に役に立ちます。学生時代、感染症の大家の先生がよく話しておられました。疲れてくると、必ず病気がうつるといっておられました。元気で診察しているときはなんともないが、忙しくて寝る暇もないと、必ず病気がうつってしまうとおっしゃっていまし

た。以前、結核という病気が世界中で大流行していました。日本でも沢山の人はこの病気で亡くなりました。天才と言われた芸術家がお酒ばかり飲んで、ろくに食事もしないで、体が弱って、若くして結核で亡くなった話はたくさんあります。

ではどんな食べ物が風邪の予防に効果があるのでしょうか。ビタミン A やビタミン C が良いから野菜をたくさん摂りましょうとか、体を温める料理が良いとか、体力をつけるのにお肉が良いとか、お腹に優しい納豆などの発酵食品が良いとかいろいろ言われていますが、これといった決め手はないようです。ようは、満遍なく、偏りのない食事をとることだと思います。

まとめてみると、確実に予防効果があるのは予防接種。手洗い。人混みを避ける。普段から十分な睡眠と適度な運動、バランスのとれた食事をして、体力をつけ、疲れを明日に持ち越さない。健康の 3 要素、快眠、快食、快便で毎日を過ごすことが最も大切な予防方法だと思います。