

インフルエンザのお話

2019 年 5 月 13 日馬込第三小学校朝礼にて

皆さん、インフルエンザって知っていますよね。毎年、11 月頃から 3 月頃の間に流行する風邪の一種ですね。高い熱がでて、体中が痛くて、喉が痛くて、咳や鼻水がいっぱいできてとっても辛い病気です。罹ったことがある人は手を挙げてみてください。沢山いますよね。検査のために鼻の奥まで綿棒を入れられて、とっても痛かった覚えがあると思います。インフルエンザって一体何者でしょう。インフルエンザウイルスがその正体です。皆さん、ウイルスって知っていますか。ウイルスは細胞を持たない生き物のような、物体のような物です。一般には細胞を持つ物を生物と呼びます。細胞って知っていますか。私たちの体、動物の体、木や草花も小さな細胞が沢山集まってできています。皆さんが理科の時間にも顕微鏡をのぞくことがあったら、体の皮膚や木の葉っぱをみると、細胞をみることができます。細胞はその中に生きていくのに必要なものが詰まっています。一つの細胞だけでできている小さな生物もあります。ウイルスは人から人へと感染していきます。咳や鼻水、くしゃみで飛び出したウイルスは他の人の鼻や喉に飛び込みます。細胞を持たないので、じきに死んでしまいます。そのため人に侵入したウイルスはあわてて細胞の中に潜り込もうとします。これを察知した体は、即座に兵隊やミサイルを派遣してウイルスを殺しにかかります。咳や鼻水を出してウイルスを外に追い出そうとします。高熱をだしてウイルスを殺しにかかります。実はウイルスの最大の弱点は熱に弱いことです。もしウイルスが熱に強かったら、もう地球上には生物は存在しないと思います。

インフルエンザウイルスは冬に遠いシベリアから渡り鳥によって運ばれてきます。皆さんがいつか飛行機に乗ってヨーロッパに行く機会があったら、きっとシベリアの上空を飛んで窓からみることができると思います。茶色い大地と蛇のように蛇行した河が何時間にも渡って飽きるほどみられます。大地は凍っていて、草木も生えません。永久凍土と言います。そんな極寒なところから、インフルエンザウイルスは毎年やってくるのです。

話は変わりますが、皆さんは日曜日夜 7 時半からの NHK 番組ダーウィンが来た、をみていますか。動物の生態を描いたとっても面白い番組です。その中で、ワニが風邪を引くと日向にいく場面がありました。かれらは変温動物と言って自分では熱を作れない生き物です。でも風邪のウイルスが熱に弱いことを知っているのです。面白いですね

インフルエンザウイルスは人から人に感染します。鳥インフルエンザは鳥同士に、馬インフルエンザは馬同士に、豚インフルエンザは豚同士に感染します。しかし、あるとき突然人に感染することがあります。さらに鳥インフルエンザが人から人へと感染したら新型インフルエンザとなります。予防接種が効かず、大勢の人が死んでしまいます。皆さんはテレビで鳥インフルエンザの感染が起るとその地域のすべての鶏が処分されるのをみたこ

とがあると思います。新型インフルエンザの発生を予防しているのです。今から 10 年前に日本で新型インフルエンザが流行し大騒ぎになりました。インフルエンザがどれほど恐ろしい病気かを示す事件が今から 100 年ほど前に起こりました。スペイン風邪です。世界中で死んだ人は 5 千万人から 1 億にと言われます。当時の第一次世界大戦の死者の数をはるかに超えていました。私は以前スイスの田舎の村に行ったことがあります。ヨーロッパの人々は習慣として、握手や、頬ずりをしますが、その村では私たち日本人のようにお辞儀しかしませんでした。不信に思っ理由を尋ねたら、スペイン風邪で村人の半分以上が死んでしまっ、その時から感染しないようにお辞儀だけにする習慣ができたそうです。今は皆さんのように栄養状態がよくインフルエンザでもそんなに沢山に人が死ぬことはもうないと思いますが、とっても怖い病気であることにかわりありません。

ここからが本題です。どうしたらインフルエンザに罹らないようにできるのでしょうか。人と人が接している以上、感染を防ぐことは不可能です。ではどうしたら軽くすむでしょう。一つには予防接種を前もって受けておくことです。そして日頃からインフルエンザに負けない体を作ることです。運動をして体力をつける、規則正しい生活をして、夜更かしをしないで睡眠を十分にとる、魚、肉、野菜なんでも好き嫌いなく食べることも必要です。ではインフルエンザに罹ってしまったらどうしたら良いのでしょうか。無理をせずゆっくり休む。暖かくて消化の良い物を食べる。私は風邪を引いて熱がでたら、熱々の鍋焼きうどんを食べます。フーフー言っ食べているうちに汗がでできます。子供の頃は親が葛に熱湯を注いで葛湯を作っ飲ませてくれました。これも汗がでできます。先ほどお話ししましたようにウイルスは熱に弱いので、体を暖める食べ物が有効です。むやみに強い解熱剤を飲むと体温が下がっ風邪が悪化してしまいます。薬に頼らず、風邪の治療 3 原則、安静、保温、栄養補給、を守っ、十分な睡眠をとり、暖かくして、栄養があっ消化の良い暖かい食べ物を摂っインフルエンザをやっつけましょう。