

危険水域が近づくインフルエンザへの対策は？

流行シーズンに突入したインフルエンザ。すでに感染者数は高止まり状態で危険水域が近づいている。ピークに向けてさらに警戒が必要だ。感染対策として注意すべきポイントを、いとう王子神谷内科外科クリニック(東京都北区)の伊藤博道院長に写真に聞いた。



いとう王子神谷内科外科クリニック 伊藤博道院長に聞く

今年は、早い時期から風邪の感染状況が異なっていたとい

「今年の春から夏はヘルパンギーナ、RSウイルス、さらには秋にかけてプール熱など、複数の感染症が流行しました。これらはいわゆる子どもの風邪であり、どこにも存在するごく一般的なウイルスが原因です。通常、大人が感染しても重症化は少ないのですが、今年は様子

「私たちは、これまで暮らしのなかで軽い感染を繰り返して免疫力を強化してきました。た

たとえば保育園に預けはじめには熱ばかり出していた子どもが、やがて元気に登園できるようになるのも、免疫力が少しずつ強化されているからです」

コロナへの感染対策が影響しているようだ。

「免疫強化の機会も減って人の免疫力が徐々に低下したのでしょう。規制が解除されたとともに、人々の行動はコロナ以前に戻ったのですが、免疫力は少しずつ強化されていく過程にあります。すぐには元に戻れないんです」

この冬、免疫力が低下していると自覚しておいた方がよさそう。

「11月になって他の感染症はピークを過ぎました。今はイン

フルエンザや溶連菌、その他の風邪ウイルスに警戒が必要な時期に突入しています。市中感染の患者が増えています。免疫力が落ちていると、ワクチンを接種していてもインフルエンザに感染することがあるので、引き続き注意をしてください」

感染リスクに加えて、伊藤院長によると、薬の供給不足が続き、咳止めや抗生物質、頭痛薬など処方したくても思うようにいかないことも多くなってきたそう。

では、普段から何を心がければ良いのか？

「最も大事なのは、基本的な

生活習慣を見直し、食事・清潔(温かい入浴)・睡眠をしっかりと取ることです。昔から言われていることですが、結局それが基本です。なかでも、最近では口腔ケアの重要性が注目されています」

口はウイルスや細菌の入り口ともなる。最近では、歯科と内科が連携した治療・研究も増えるなど、口腔ケアの重要性は常識になってきた。

伊藤院長は続ける。

「きちんと歯みがきをしている人は、そうでない人に比べてインフルエンザウイルスが体内に侵入しにくいという研究結果

が出ています。歯垢に繁殖している菌から出る酵素によってインフルエンザウイルスが侵入しやすくなるためです」

口腔ケアによる免疫機能の向上では、他にも注目すべき点がある。それはヨーグルトに含まれる乳酸菌の摂取や、その乳酸菌の維持に関わる食物繊維取ることによつて、唾液中の免疫機能が高まることだ。IgA抗体をはじめとする口腔内の免疫機能には、ウイルスの体内への侵入をバリアする働きがあるのだ。

歯みがきに加え、ヨーグルト、ゴボウ、タマネギなど乳酸菌を増やす食物繊維を摂取すれば、口腔内のバリア機能がいつそう強化・維持されることが期待できる。「口腔バリアの強化」に注目して、冬を乗り切ろう。

注目される口腔バリアの重要性