

インフルエンザ、プール熱……感染症の流行は

危険水域、深刻な薬不足の状況で打つ手が……

医師が 注意喚起

「最大限 免疫力

の感染対策と UPの努力を」

本格的な冬到来で、寒さが厳しさを増すこの季節。そこで気になるのが、昨年から続くさまざまな感染症の大流行。とりわけ懸念されるのが「警戒レベル」といわれるインフルエンザ。薬不足という深刻な状況もあり、例年以上に感染対策が重要だ。

感染症が異例の大流行 高水準で推移が続く

「インフルエンザは昨年9月から非常に早い段階での大流行で、これは極めて異例のこと。高校生を中心に、小学校、中学校で同時多発的に集団感染が相次ぎ、学級閉鎖に追い込まれていました」と言うのは、感染症に詳しい、という王子神谷内科外科クリニックの伊藤博道院長。コロナ禍で抑えられていたインフルエンザの感染が昨年に一気に爆発したと話す。「過去3年あまりインフルエンザの患者さんはほとんどいみませんでした。ここに至って急増しました。われわれの現場でもコロナ禍は1シーズン1人程度の感染者でしたが、昨年は1日に10人もの陽性者が出たことがあります。今シーズンは昨年9月11月の間ですでに約3000人もの陽性者を数えています。これは2018年、2019年と比べても約5倍の数字です」（伊藤院長、以下同）

「インフルエンザだけではなく、プール熱に溶連菌、ヘルパンギーナ、RSウイルス感

腸内環境のバランスが 免疫力を左右する

「感染症の異例の流行が起こったのは、やはり過去3年あまりのコロナ禍における強固な感染対策によって人々の免疫機能が落ちていたから。さまざまなウイルスや菌に接する機会が減ったことで、身体の内なるバリア機能が落ちた。免疫力が落ち、誰か一人が感染すると、周りの人に感染が広がります。状況にある。深刻な薬不足は続き、これ以上の感染拡大は何としても避けたいところ。まずはうがい、手洗い、必要に応じたマスクの着用で、飛沫や接触などによる感染を防ぐことが第一。その上で免疫機能を高め、ウイルスに打ち勝つ身体づくりが求められる。」「たとえウイルスが身体に入っても、免疫防御機能

免疫力を高める方法

質の良い睡眠

質の良い睡眠は健康な身体づくりの基本。睡眠不足は腸内環境に加え、自律神経にも悪影響を及ぼすことに。

ストレス解消

ストレス状態が続くと交感神経が興奮状態になり、熟睡の妨げや胃腸の動きを弱めるなどさまざまな弊害が。

温める

冬の寒暖差も感染症が付け入る隙を与える要素のひとつ。血流を良くする食材や入浴で身体を芯から温め、手袋やマフラーで冷えを防ぐ工夫を。

バランスの良い食事

良好な腸内環境づくりはもちろん、基礎体力アップのためにも大切なのが毎日の食事。発酵食品、食物繊維をはじめ、バランスの良い食材をとる。

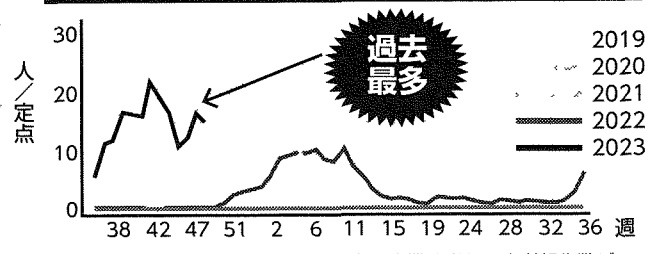


腸内の善玉菌と悪玉菌のバランスが免疫力を左右する

染症、さらに中国や韓国ではマイコプラズマ肺炎の患者が爆発的に急増し、日本でも静かに広がり始めている。「夏の感染症であるはずのプール熱を含めていろいろな感染症が同時に流行り、高い水準で推移しているというのが現状です。先日マイコプラズマ肺炎に感染した患者さんを診ましたが、聞けば海外の方と会食をする機会があったというので、その方の会社ではマイコプラズマ肺炎の集団感染が起こりました。ビジネスや観光で人の行き来が非常に盛んになり、いずれ日本に入ってきたもおかしくないと思います。今後の行方をしっかりと注視していく必要があると考えています」

年末年始は気候や人の動きなど感染症に罹る要素が多く、より一層の注意を促す。「インフルエンザに関してはすでにA型に2回感染している人もいますし、これからB型が猛威をふるえば3回目の感染もあり得るでしょう。コロナはまだ収束したわけではなく、これから先また再度感染拡大という事態も起こり得ます。冬の寒暖差は体調を崩

インフルエンザの患者数



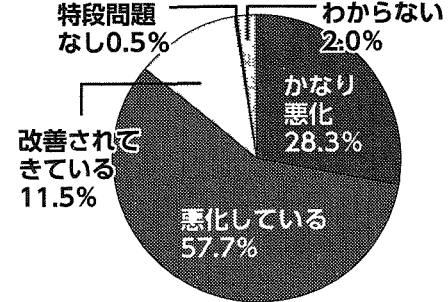
過去5年間のインフルエンザの定点医療機関当たり患者報告数データを振り返ると、2023年の感染者が極めて高い水準で推移しているのを見て取れる（東京都感染症センターより）

しやすく、感染症の付け入る隙を与えます。またこの時期は人と交流する機会も多く、十分な備えが必要です」

深刻な医薬品不足で重症化の懸念も

もうひとつ懸念されるのが、風邪薬など薬不足の問題だ。ニュースで盛んに取り上げられてはいるが、実際の医療現場ではどうなのだろう。「薬不足が始まったのは昨年の6月ごろからで、薬の変更を余儀なくされるようになっていきました。9月のインフルエンザの流行以降はさらに深刻化して、咳止め薬や痰切り薬、抗生物質、小児のインフルエンザ治療薬タミフルが不足するようになり、遂にむやみな使用を差し控えるよう

一昨年末と比べて薬不足の現状は……



※'23年10月の薬局へのアンケート調査でも、9割近くが薬不足は悪化と回答（日本薬剤師会調べより）

呼びかけがされるところまできています」

医療現場での深刻な薬不足は想像以上。感染症の流行のピークは1〜2月ごろとされているが、この状況で、はたしてカバーできるのか。

「在庫がない状態が続く、入荷してもすぐ売り切れてしまふ。慢性的な薬不足で、この状況はまだ数か月レベル、場合によっては年単位で続く可能性もあると思います。供給を保とうと懸命の努力はされていますが、咳止め薬など残念ながら処方量を諦めるというケースも出ています。この先、代替医薬品もないような状態になると、医療の質が落ち、治るべき人が治らなくなったり、重症化しなくて済むはずの人が重症化してしまったり、タイミングによっては命を落とす人が出てくることも考えられます。いつも以上に真剣に感染症対策に取り組ま

のバランスを崩す材料の過剰摂取だ。

「その代表例が、酒やたばこ、あと抗生物質。むやみに抗生物質を長期間服用することによって、腸内環境のバランスが崩れてしまふ。医師とよく相談しながら適した薬を最小限使うように」

発酵食品の積極的な摂取で腸内環境を整え、免疫力を強化。腸内細菌を効率良く活性化させるためには、摂取するタイミングも重要になる。

「寝ている間に副交感神経が優位になり、腸管の中でゆっくり消化吸収が進みます。日中でももちろんいいですが、腸内細菌が活動する主な時間帯は夜なので、効率よく腸内環境を整えるならやはり夜がいいでしょう。私も毎晩寝る前に乳酸菌を多く含むヨーグルトドリンクを飲んでいま

す。免疫力アップのためにも、発酵食品を夜とる食生活を実践しているんです」

まだ終わりの見えない感染症の大流行。日々の生活習慣で免疫力アップを心がけ、冬の寒さを乗り切りたい。

お話を伺ったのは

伊藤博道先生
1998年筑波大学医学部専門学群卒業。2012年筑波大学大学院人間総合科学研究科疾患制御医学専攻卒業（循環器の研究にて医学博士取得）。帝京大学外科勤務を経て、2016年北区王子に、いとう王子神谷内科外科クリニック開院。

紀子^{さま}⁵⁷ 限界² お痩せになって…… 体調不良を 異例公表^の

松本^人⁶⁰ 志

活動休止相方が打つべき一手



追悼 八代亜紀^{享年73}さん 裏切り元夫への憎愛と幻の再起

元 千代大海^{九重親方}⁴⁷ 弟の 違法喫煙 常態化疑惑を直撃

能登半島地震被災地に寄付 羽生結弦²⁹ リンク外も異例な 厳戒家族

週刊女性

1月30日号
特別定価460円
主婦と生活社

大谷翔平²⁹ 忘れられない 3.11被災者への想い

堂本剛⁴⁴ 極秘交際婚でやっと見つけた理解者

木梨憲武⁶¹ こだわりゴルフウェアが爆売れ中

本田真凜²² ショー出演条件はカレも一緒

ご長寿番組もうオワコンランキング

源氏物語 生みの親の知られざる実像は……
本堂はヤバい紫式部

見た目年齢 マイナス8歳を最新美容医療
かなえる♡

つまずきやすい人は危ない
全身トラブルを招く

ステーキよりしゃぶしゃぶビールよりワイン
老ける人老けない人
差がつく食べ方

命の危険も 医師が警鐘を鳴らす薬



特大ピンナップつき!
Sexy Zone
中島健人²⁹
リビングで一緒に…♡

アキレス腱の硬さが
差がつく食べ方

老ける人老けない人
差がつく食べ方

ステーキよりしゃぶしゃぶビールよりワイン
老ける人老けない人
差がつく食べ方

命の危険も 医師が警鐘を鳴らす薬

専門家に聞いた 災害食
これを備えて

見た目年齢 マイナス8歳を最新美容医療
かなえる♡

つまずきやすい人は危ない
全身トラブルを招く

ステーキよりしゃぶしゃぶビールよりワイン
老ける人老けない人
差がつく食べ方

命の危険も 医師が警鐘を鳴らす薬

冷え性、風邪、免疫力ダウン…
からだを整え鍋
おいしく食べて冬の不調改善