

例年にならない早さと患者数の多さ

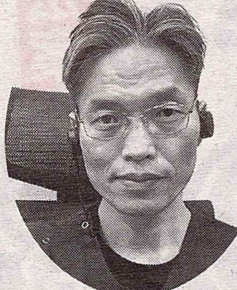
今年も秋を迎え、インフルエンザがはやる季節になって来た。と言いたいところだが、どうやら今年はいささか様相が異なっているらしい。すでに全国各地でインフルエンザが猛威をふるい、多くの患者が出ているのだ。そこで、どうしてそんなに早くから流行しているのか、かからないためにどうしたらいいのかを探ってみた。

患者数は例年の10倍

厚生労働省が9月29日 驚きだ。に発表した9月14日〜20日 だが、実態はそんなものではないらしい。状況によると、この1週間、医療の最前線で患者間における定点医療機関 とうき合っている、いとからの報告数は前週から う王子神谷内科外科クリ約1.5倍増の3万14 ニックの伊藤博道院長は28人、定点当たりの報告 いう。

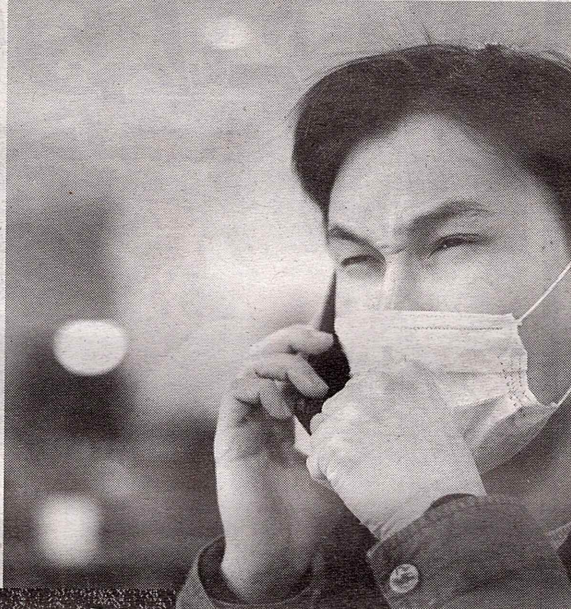
告数は8.48となつて 今年とは異常ですね。例る。今シーズンは昨シ 年ですとこの時期なら患ズンよりも1ヵ月以上も 者さんはせいぜい1日1 早く流行入りし、8月に 人か2人なのですが、感今シーズンのインフルエ 算的に言えば今年は10倍ンザ発生状況の発表をス どころではなく20倍30倍タートして以降、報告数 という感じですから。こは急激に増加。昨年同時 来までインフルエンザに期の定点医療機関からの なかったことがない人が報告数と比べてみると今 罹患(りかん)するケー回の発表ですでに約10倍 スも目立ち、とにかく患 になっているというから 者さんが多いですね」

天候不順が流行を早めた!?



いとう王子神谷内科外科 クリニック 伊藤博道院長

インフルエンザと言う かけて雨が多く、湿度とと、寒くなつてから流行 気温の高い日が続いた天 するというイメージが強 候が大きく影響している。しかし、今年はこの ではないかと伊藤院長 だけ早くから流行してい は推察している。それは、春から夏に 「今年はや先から暑くて



インフルエンザ 立ち向かう!

全国で猛威をふるう

接触型感染症に要注意

人と人の接触が感染を拡大

猛暑の夏が終わりと秋と 収束しないまま長期化し なた今はいま集まるイ たり、いったん落ち着い ベントが増え、観光で人 ても再び感染が拡大し、 の移動が盛んになる時 二度目のピークを迎えた 期。さらに、日本にやっ りする可能性も否定でき て来る外国人観光客が1 ない。 年中で最も多いシーズン 「これから先、涼しくな てもある。こうなると懸 って空気が乾燥してくる 念されるのが人と人の接 とインフルエンザが猛威 触機会が増えることによ り、今年はずでに早 「接触型感染症」として い段階から感染が広がっ のインフルエンザの拡大 ているため、一度流行の だ。インフルエンザは飛 ピークを越えても油断は 沫感染や接触感染などに できません。冬だけでな よって広がるため、今 年間を通じて感染対策 後、人の移動が活発にな を意識することが大切で ることで、現在の流行が す」(伊藤院長)

きちんとした生活習慣が インフルエンザを遠ざける

最後に、インフルエン 物繊維を毎日意識的に食 ザへの対応をいかにすべ べること。不足しがちな きか伊藤院長に聞いた。 タンパク質は、免疫細胞 弘前大学が20歳以上の住 や抗体の材料になるな 民約1000人を対象に、免 疫の土台づくりを 毎年実施している地域健 も役立つので、手軽に摂 る調査「岩木健康増進プ ロジェクト健診」では、 インフルエンザにかかり いでしよう。また、入浴 やすい人として①血糖が で体を温めることも大切 高め②肺炎の既往あり③ です」 多忙・睡眠不足④栄養不 多忙・睡眠不足④栄養不 良⑤アレルギーありの5 なのが口腔ケアだとい タイプが挙げられてい う。「うがいや手洗い、 これを踏まえ、伊藤 アルコールでの消毒など 院長は日頃から生活 習慣を整えることの 重要性を指摘する。 まず意識したいの が、毎日の食事や睡 眠だ。伊藤院長によ ると、全身の免疫力 をコントロールして いる腸内環境を整え ることも大切で、 「納豆、ヨーグルト などの発酵食品、食



「スポーツ・オブ・ハート」 インクルーシブ 社会の実現を目指して



などその主な 活動内容としてい るが、このうち特 に力を入れている のが「ダイバーシ ティ駅伝」。これ は車いすランナー や芸能人・小学生、 LGBTQ、フラ インドランナー、 アスリート、一 般ランナーなどま ざまなアイデンテ ィティを持った 多彩な人たちがチームを組んでゴー

「全体的に人々が共に分かる 目指そうというも ち合い心豊かに暮らせる の。まさに同団体にとっ てシンボルとも言えるプ ログラムだ。 また、昨年開催された 大阪・関西万博にも参 加、9月26日〜28日の3 日間にはわたり高橋尚子 (シドニーオリンピック 女子マラソン金メダル)、 山本篤(リオパラリンピ ック銀メダル)、高室冨 綺(東京・パリパラリン ピック代表)によるダイ バースティートークショ ー、はるな愛のミュージ ック&ダンススペシヤル ショー、全盲のギタリス ト田川ヒロアキのライブ などバラエティーに富ん だプログラムを展開。会 場に集まった多くの観客 を喜ばせた。 同団体の今後の活動 には、これからも大い に注目だ。



はこめになる人は多い ですが、意外と見過ごさ れがちなのが口腔内のケ ア。これを怠ると口腔内 の菌をしっかりとやる ことはもちろん、うがい をして口腔内の雑菌を減 らすことが大事です。イ ンフルエンザは生活習慣 が整っていないところに 人と触れ合う機会が重なる とより感染が広まった り、人によっては何回も 感染することになってし まうのです」 生活をしていく上で人 との接触を完全に避ける ことは難しい。それだけ に毎日の生活習慣をきち んとすることを心がけた いものである。