

広報ただみ診療所

かぜに気をつけましょう

朝日診療所 医師 やまなみ ひろあき
山並 寛明



朝日診療所医師の山並です。今回は軽い話なので気楽にお読みください。

6月は季節の変わり目のためかかぜの人が多く受診した印象です（かくいう私もかぜで2週間ほど体調を落としてしまいました）。また、子どもの間で様々な感染症がふたが外れたように流行している地域もあり、新型コロナウイルス感染症（コロナ）の蔓延防止の目的で行われていたマスク着用などの感染対策が緩和したことも関連していると言われます。

コロナは重症化がほぼしなくなったといえ高熱や強いのだ痛を生じた場合は相当つらいですし、コロナ以外のかぜでも健康を損なうためかからないうに越したことはありません。そこで、感染対策の基本を改めて確認してみたいと思います。

かぜに特化した対策には、ウイルスがどう体に侵入するかの知識が役に立ちます。ご存じの方も多いかもしれませんが、コロナや一般的なかぜは「飛沫感染」が主な感染経路です（「エアロゾル感染」や接触感染の話は割愛します）。飛沫感染はウイルスが体内にある人が飛ばした微小なつばを近くの人が吸い込んでうつるもので、これの予防にマスクが役立ちます。外に出る時マスクを着用して建物の中に入ると外す人がたまにいますが、一般的には屋内のほうが換気が悪く、つけるなら建物の中が良いと思います。

黙って息をしている人からつばはほとんど飛びませんが、咳やくしゃみでは段違いに飛沫が飛びます。それによる飛沫感染を防ぐためには本来は感染を受ける側よりも咳やくしゃみが出る人にマスクを着用してもらうか、なければティッシュや二の腕でとっさに口と鼻を覆ってもらった方が効果的です。この咳やくしゃみが出る時の作法を咳エチケットといいます。

咳やくしゃみ以外で飛沫が広がりやすいのは食事時のようです。食事をしながらマスクはできないため難しいところです。コロナは弱毒化しても感染力の強さは相変わらずですので、コロナにかかった人が家族にいてうつりたくない場合、食事はしばらく別々にとるのが無難です。

基本はもちろん疲れを貯めずに栄養バランスの良い食事をとって免疫力を保つことです。これから本格的な夏に移りますが、元気に乗り切りましょう。

地域おこし協力隊として Vol.103

只見町教育振興協力隊 向坂 雄一郎



早いもので、私が只見町に移住して3年目となりました。毎日違う顔を見せる素晴らしい自然、暖かな町の皆さんとの交流に日々励まされております。各種物価高騰の折、日々の赤字に怯え、目減りしていく貯蓄を思うとどうしても暗澹たる気持ちになることも多いですが、そんな時、この町の晴れ上がった抜けるような青い空や、緑なす山々、流れる水を眺めていると「まあ、いいか。もう少し頑張ろう。」という前向きな気持ちが湧いてきます。うまく表現できないことがもどかしいですが、この町にはこのような自然と人が織り成す「緩やかに人の根元的な生に訴えかける力」が満ちていると感じています。自然と人との共生が実にバランスがとれています。思えば、今まで冬は雪、春夏は土をいじり、また雑草の面倒を見るなんてことはありませんでした。移住当初はこれらが大変な苦痛でしたが、続けていくうちに「これが自然との関わりなのか。」と考えるようになりました。移住前後に大変お世話になった町の旅館の方が「雪は大変だけどコツコツと雪の面倒を見て過ごすのよ。その分春の訪れは本当に嬉しいの。」とおっしゃっていましたが、本当にそうなんだと実感しています。自然が見せる側面は、優しいものばかりではありませんが、それらと向き合い、関わりを持つことによって、人間が本来的に持っている「生きる力」が刺激されるのだと思います。

この感覚は、なかなか外部の人に実感してもらうことが難しいですが、これが只見の大きな魅力の一つかと思っています。