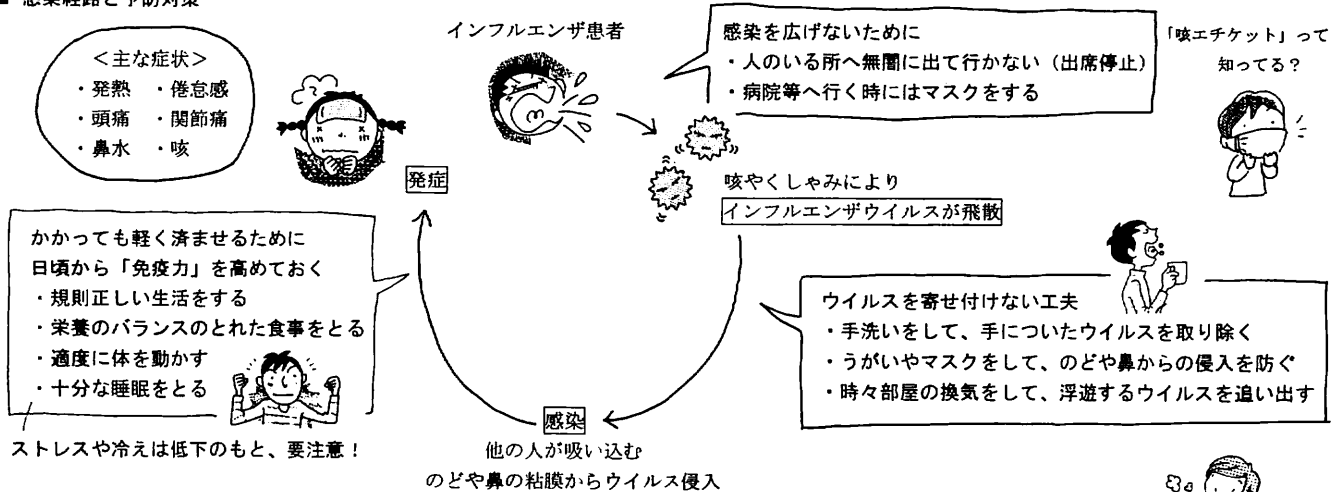


ウイルスや細菌などがもたらす「感染症」が、最近ちまたで話題です。覚えていますか？去年の春は麻疹（はしか）が流行して大騒ぎになりました。そして、最近の冬の定番と言えばインフルエンザとノロウイルスによる胃腸炎、今冬も着実に患者数を伸ばしており、千葉県は注意を呼びかけています。そもそもこの地球上には多種の生き物が生存していますが、人間にとっては感染によって病気を引き起こす厄介なウイルスたちも、人間の目に見えない所で、自分たちの命をつなぐためにたくましく生きています。ですから、人間が生きている限り、感染症から完全に逃れることは不可能なのですが、でもだいじょうぶ、もともと人間には外敵から身を守る免疫システムが備わっています。そんな自分の免疫力を最大限に活かし、感染症やウイルスの特性などもよく知った上で、上手に予防していきたいものです。

では、今流行中のインフルエンザとノロウイルスによる胃腸炎について、具体的な予防や対処の仕方を簡単に説明しましょう。

インフルエンザ

■ 感染経路と予防対策



■ 不運？幸運？ もし かかってしまったら

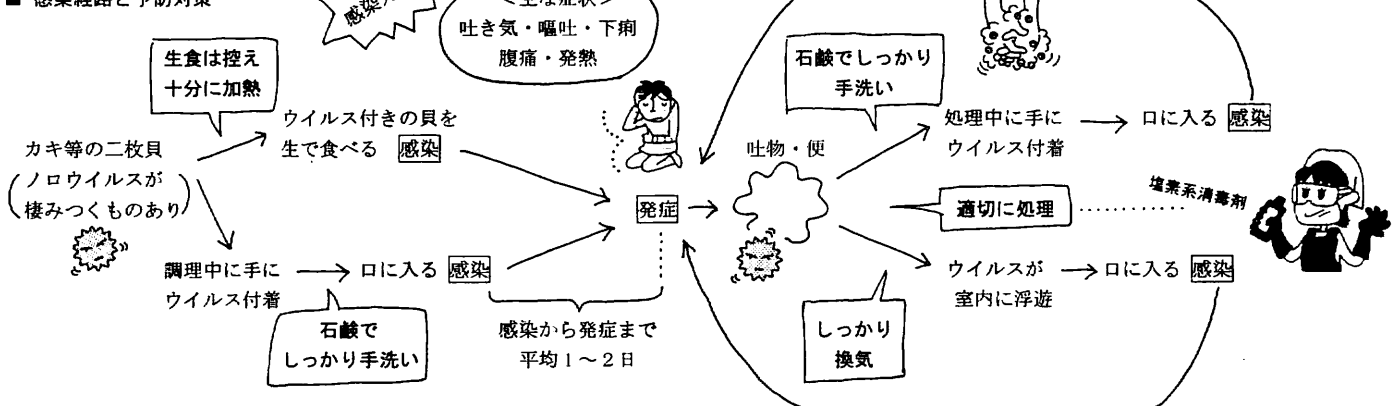
高校生の場合、お年寄りや幼児と違って体力もありますから、水分をとり、食べたいものを食べ（ほとんど食欲はなくなるでしょうが）、ひたすら寝る、これで3～7日もすれば普通は自然に治ります。ただし、あまり養生せずにこじらせると、別の病気を併発することもありますから、決してあなどってはいけません。学校の出席停止期間も、原則として解熱後2日を経過するまでとなっています。しっかり休んで、うまくやり過ごしましょう（出席停止扱い・欠席にはならない）としますので、医師から感染の恐れがなくなったことを「治療証明書」に記入してもらい、提出してください。

発症するとつらいものですが、その後はワクチン接種よりも強い抗体ができるため、しばらくはかかりにくくなるという特典が付きまします。その後一生インフルエンザにかからないというわけではありません（その理由は、インフルエンザウイルスが感染しながら絶えず形を変えていっているから）。

受験生にとっては、受験とインフルエンザ流行の時期が一致することから、絶対に発症は避けたいところですね。その予防にワクチン接種をとの呼びかけもありますが、接種したから絶対にかからないというわけでもなさそうです。その効果のほどは医師の間でも意見が分かれているのです。結局、受験までに体を強くしておく（免疫力を高めておく・実際にインフルエンザにかかって強い抗体を作っておく）ことが一番有効な対策のようです。

/ノロウイルスによる感染性胃腸炎

■ 感染経路と予防対策



■ もし かかってしまったら

やはり、高校生の場合は体力がありますから、安静にして水分補給をしっかりしていれば、普通1～2日で軽快します。決して自己判断で下痢止めの薬を飲まないで、ひどい時には医療機関を受診しましょう。しかし、症状が治まってもしばらくは便にウイルスが出ます。また、感染しても発症せずに（免疫力のおかげ？）便にウイルスが出るだけの人もいます。こうなると、もう誰がウイルスを持っている人なのか外からは判断できません。結局皆さん一人ひとりが、予防的にトイレ後や食事前にしっかり手を洗う習慣を身につけておけば、間違いのないでしょう。

ちなみにこの胃腸炎は一度かかったら終わりではなく、何度もかかる可能性があります。また、予防接種（ワクチン）はありません。