

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」

平成 29 年 2 月 27 日
村山 章

今年もインフルエンザが流行っているようです。風邪との違いは、発症が急で、38℃以上の高熱が出て、かつ症状が重い点にあるようです。また、風邪はいくつかのウイルスで感染しますが、インフルエンザはインフルエンザウイルスによる感染に限られます。ただ、インフルエンザに対して少し神経質になり過ぎているのではないのでしょうか。「人にうつしたら悪いので仕事を休みます」と言う人もいます。ウイルスは熱に弱いですから、私は風邪もインフルエンザも全く怖くありません。風邪気味のときには走れば治ります。それより怖いのは、自己管理ができない自分自身の弱さですね

鳥インフルエンザは滅多に人には感染しないようですが、感染した場合は致死率が56%になるという数字(国立感染症研究所・感染症情報センター ※H5N1 亜型の場合)も出ています。熱に強くて42℃くらいまでは元気のようなので、これは怖いことです。もしも鳥インフルエンザウイルスが人に簡単に感染できる能力を身に付けたら、世界中で何億人もの死者が出る可能性があるのではないのでしょうか。また、インフルエンザに感染している人が鳥インフルエンザに感染したら、人に簡単に感染する能力を身に付けた新型インフルエンザが誕生する可能性もあります。新型インフルエンザに対しては、厚生労働省をはじめ多くの機関が神経を尖らせているようです。人とウイルスの戦いは限りなく続きます。

体を動かすことにより抵抗力が付きます。体を鍛えれば抵抗力は増します。大いに体を動かしましょう。肉体的にラクをするのは、不健康です。

人間の体は約60兆の細胞できているそうですが、その内の約2兆は免疫細胞のようです。体内に侵入してくるウイルスをやっつけたり、体内に発生するがん細胞などをやっつけてくれます。一つひとつの細胞がそれぞれ役割をもち私達を支えてくれています。抵抗力、免疫力そして自己調節機能を高めて生きていきましょう。