

保健室だより



大阪府立茨木西高等学校 保健室 2015. 1



いよいよ、来たぞ。インフルエンザ



寒さが厳しくなりました。毎年この頃からインフルエンザにかかる人が急に増えはじめます。さて、このインフルエンザという病気。そもそも、いったいいつ頃からこの地球上に存在したのでしょうか・・・？

インフルエンザの歴史は・・・？

- ① 全く元気だった人が突然高熱を出す。
- ② 時には肺炎で死亡することもあるが、放置しておいても4~5日で回復する。
- ③ 周囲に同じような症状を示す人がたくさんいる。

など、その特徴的な病気の様子から案外、簡単にたどることができるようです。



紀元前412年、ヒポクラテスが書いた本に

「ある日突然、多くの人々が高熱を出しふるえがきて、たちまちそれは村中に広がったが、あつという間に去って行った」という、まさにインフルエンザの流行を思わせる文章が見られます。

またこれよりさらに15年前、無名のギリシア軍人が、紀元前430年アテネにおける「はやり病」で、アテネ人に多数の死者が出たため、アテネとスパルタとの間のペロポネソス戦争が終わったという記録を残しています。

日本では、平安時代の源氏物語の夕顔の話や大鏡、増鏡の中に、その頃のインフルエンザの流行を思わせる、咳逆（しはぶき）、咳逆疫（しはぶきえき）と言う病名がみられますし、江戸時代に入ると、相撲の横綱「谷風」がかかったため、その病気の名前を谷風と呼んだり、病気が流行した地名から薩摩かぜ、琉球かぜなどと名付けられたりして、現代のインフルエンザに似たような病気が流行したと記録されています。



世界的大流行=パンデミックの歴史

過去、猛威をふるった記録として有名なのは、1900年前後の「スペイン風かぜ」です。当時は第一次世界大戦の真っただ中だったのですが、このスペインかぜがペロポネソス戦争と同じように終戦の引き金になったとも言われています。その後、1957年「アジアかぜ」、1968年「香港かぜ」、1977年「ソ連かぜ」と続き、2009年の「スタインフルエンザ」によるパンデミックは、まだ皆さんの記憶に新しいところです。

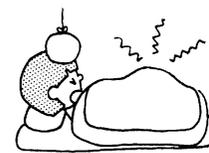
さて、次のパンデミックは・・・???

インフルエンザウイルスは常に変化を繰り返し、いつまた、新しい型のインフルエンザが世界中で大流行するかわかりません。

少なくとも、世界第三次戦争が〇〇インフルエンザによって終結に至ったというような愚かな歴史が、未来に伝えられることがないよう、人類の健全な発展を願いたいものですね。なぜなら、遠い昔なら天災といわれた病気の流行も、化学兵器という人災に代えてしまう能力を持ってしまった私たちには、ウイルスを武器に戦うことなどさほど難しくはなくなってきたからです。私たち人類が真に恐れるべきものはウイルスの変化ではなく、私たち自身の変化(進化?)なのかも知れません・・・。

知っ得、インフルエンザ

★他の人に感染する期間は・・・？



熱の出始めから始まり、高熱がピークを過ぎます。そして熱が下がると共に感染力も低くなります。しかし、完全に熱が下がった後も、1~2日は少量のウイルスを出すので、人にうつす可能性があると言われています。ですから、熱が出た日から数えて5日間、かつ熱が下がった翌日から2日間は不要な外出を控えるよう心がけてください。

★インフルエンザを広げないために咳エチケットを守ろう！

★咳やくしゃみをするときは、ティッシュなどで鼻や口を押さえ、そのティッシュはすぐにゴミ箱へ・・・やむを得ず手で押さえるときは、手のひらではなく、腕の部分で押さえてください。手のひらは、すぐに手洗いでできなければ、あちらこちらにウイルスを付着させるリスクが高くなります。

★咳がひどい場合はマスクをしましょう。

マスクには病原体を自分の体に侵入させないための、バリアーとしての意味もありますが、人込み以外の場面ではあまり効果は高くありません。

けれど、インフルエンザの様な症状のある人(咳やくしゃみ、鼻水が出ている人)が、人前で早めにマスクをつけてくれば、他の人への広がりを防ぐ効果は高くなります。



保健室にも、「マスクください・・・」と言う生徒の皆さんがよく来室しますが、皆さんの【広げない】と言う気持ちに協力して 今のところ？は気前よく差し上げています。 (但し、在庫には限りがあります。給品部でも1枚30円で販売していますので各自で準備してくださいね)



かぜが流行する時期になるとよく、「あの人からもらった・・・」とか、「〇〇さんがかぜをひいていたから自分にうつされた・・・」などと言う話を聞きます。

人は一人では生きていけません。集団(社会)の中で生きている限り、病気をもらったり、うつしたりするリスクは誰でもが抱えています。たまたまインフルエンザと言うボールを受け取り、そしてまた知らず知らずのうちに、誰かにそのボールを渡してしまう、そんな可能性は誰にでもあるのです。

どんなに気をつけていても、インフルエンザにかかることがあります。ウイルスに名札が付いている訳ではないのですから、どこで、誰から取り込んだのかは分かりません。だから・・・

誰からうつったかを考えることは無意味です。ただ、かかる人が少なければ、うつる人も少ない・・・。

大切なことは、それぞれが自分の体調に気をつけ、健康な生活を心がけることです。

★もし、インフルエンザにかかったら・・・ お医者さんの指示に従ってお家で十分休養し、しっかり治してから登校してくださいね。インフルエンザにかかって学校を休んでも、「出席停止」扱いになり、欠席にはなりません。 ただし、治って登校する時には、「引患証明書」(学校のホームページからダウンロードできます)を提出するようにしてください。

今回の重要ポイント①

今回の重要ポイント②





参考

インフルエンザにかかった場合に休むべき期間の例

◇例えば・・・発症後2日目に解熱した場合◇



鼻水・喉の痛み
頭痛・寒気

◇例えば・・・発症後4日目に解熱した場合◇



鼻水・喉の痛み
頭痛・寒気