

感染症に負けない身体の仕組み

「免疫ってなんでしょう」

厚生労働省から発表された「新しい生活習慣」では、一人ひとりの基本的感染防止の3つの基本として、①社会的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いが推奨されています。これは、まだ治療薬やワクチンが無い新型コロナウイルスに感染しないための防御と、感染しても無症状の人がほかの人に感染させないための当面の対策として重要です。治療法が確立するまでは、重症化するリスクが高い高齢者や持病のある人、みんなの家族や社会を守るための要請です。

人の身体は、病気を起こすウイルスや細菌のような微生物が侵入してきた際には、まず、様々な種類の白血球のうち、直接侵入者を食べて無毒化する細胞（食細胞）が活躍して、感染を防ぎます。しかし、侵入者を防ぎきれなかった場合、白血球のうちのリンパ球と呼ばれる細胞が、病原体（抗原）と食細胞を結びつけるタンパク（抗体）を作り出し、病原体をマークン

グして食べやすくしたり、病原体を無毒化したり、感染した細胞を破壊して排除します。さらに、一度抗体を作った病原体（抗原）は記憶され、2回目からは速やかに抗体が作られ、発

病しないようになります。この仕組みを、疫（やまい）を免（まぬか）れると書いて「免疫」と呼びます。

予防接種のワクチンは、病原体の一部や弱毒化したものを事前に接種して、抗体をあらかじめ作らせる方法で、この免疫を利用し、病気を予防します。

免疫力を下げないためには、睡眠と栄養

免疫がうまく働かず、感染症にかかりやすい状態を免疫不全状態と言います。免疫を司る臓器が衰える高齢者、癌患者、糖尿病・肝臓病・腎臓病患者、栄

養状態の悪い人、アルコール依存症、免疫を低下させる薬を飲んでる人など、健康な人より感染症にかかりやすい人たちは身近にいます。病院や高齢者施設など、このような人たちの集まりやすい場

所に感染症が持ち込まれると、高い確率で感染が広がり、重症者や死者が出ることは想像できると思います。また、感染による重症者が多く発生すると、重病人の受け入れができなくなり、救命できる命が救命できなくなってしまうリスクが発生します。

今回の新型コロナウイルスのように、人から人へと感染するウイルスを防ぐには、人と会わない事が大切です。しかし、社会生活を送る上で人と会わないわけにはいかなないので、「新しい生活習慣」が必要になるのです。今回の新型コロナウイルスは、感染してもほとんどの人が無症状もしくは軽症で、気づかずに感染を広げている例が多くみられます。社会的距離、マスク、手洗いは人にうつさないために重要です。

今までは、少しぐらいの風邪症状では、風邪薬を飲んで出かけていたと思います。これからは、職場や学校で、人にうつさないために休んでください。軽い風邪症状の場合には、コロナウイルス感染の可能性も考えて、医療機関の受診は控えて自宅で療養をし、症状がなくなってから、出かけるようにしてください。

風邪を治す薬はありません。風邪に伴う発熱・咳・鼻水・痛みを緩和する薬があるだけです。飲んでも早く治るわけではありません。大切なのは、しっかりと栄養を取り、睡眠時間を確保することです。

早く収束して、普通にカラオケをしたいですね。

