

今年度は「**季節の疾患**（季節病）：特定の季節に多発する病気」をテーマに、毎月ごとにかかりやすい疾病を特集していきます！

インフルエンザシーズン到来！

日本では、毎年秋の終わり頃～春にかけて**インフルエンザ**が流行します。流行する時期はその年によって異なりますが、まずインフルエンザA型が流行し、温かくなる3月頃からB型が流行します。インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では**毎年約1千万人、約10人に1人が感染**しています。インフルエンザはいったん流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がります。

インフルエンザでは、せきや頭痛、鼻水やのどの痛みなど上気道の症状に加えて、38度以上の高い熱、倦怠感や関節痛などの全身症状が起こります。また、症状が急激に表れるのも特徴です。しかし、最近のインフルエンザの研究では、軽症例や無症候性感染の人も多くいると言われています。ただし、高齢者や乳幼児、妊婦、免疫力が低い人などは、インフルエンザにかかると肺炎や脳症など併発して重症化する恐れがあります。インフルエンザの感染を広げないために、一人ひとりが「**かからない」「うつさない」対策**を実践しましょう。



インフルエンザウイルスの感染経路

【飛沫感染】

- ①感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出
- ②別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染

主な感染場所

学校や劇場、満員電車などの人が多く集まる場所



【接触感染】

- ①感染者がくしゃみや咳を手で押さえる
- ②その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く
- ③別の人がその物に触ってウイルスが手に付着
- ④その手で口や鼻を触って粘膜から感染

主な感染場所

電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど



◆インフルエンザの予防

インフルエンザの一番の予防法は、流行前のワクチン接種です。あわせてウイルスへの感染予防（手洗い、うがい、湿度コントロールなど）、ウイルスに負けない体づくりも大切です。

① 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。

② 外出後の手洗い等

手洗い・うがいは感染症予防の基本です。

アルコール製剤による手指衛生も効果的です。

③ 適度な湿度の保持

空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなります。

加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）に保ちましょう。

④ 十分な休養、バランスの良い食事

体の抵抗力を高めるために、規則正しい生活を日頃から心がけましょう。

⑤ 人混みや繁華街への外出を控える

流行している時期は不要な外出は避けたいほうが安心です。

やむを得ず外出する場合はマスクを着用しましょう。

◆インフルエンザから体を守る免疫づくり

免疫にはさまざまな働きがありますが、鼻やのどなどのウイルス侵入の最前線で、防御の重要な役割を果たしているのが「**IgA（免疫グロブリン）**」です。

そのIgAの働きを高めるとして、今注目が集まっているのが**R-1乳酸菌**です。近年の研究で、R-1ヨーグルトを毎日摂取していると、インフルエンザウイルスと反応しやすいIgAが増えるということがわかりました。R-1乳酸菌以外のヨーグルトでの効果はまだはっきりしていませんが、ヨーグルトに限らず、納豆などの発酵食品を摂取することで腸内細菌叢が整い、腸管粘膜の免疫力が高まります。腸管免疫が高まると全身の免疫が高まって、唾液腺では唾液中のIgAも増加します。

また、体内の水分が足りないと唾液量も減少してしまいます。水分をとって唾液量を保つことでIgAが活発に働き、ウイルスを流し去ってくれます。こまめに水分を摂取することが大切です。





12月の伝統行事 ～冬至 2024年は12月21日～ ～大晦日 12月31日～



「冬至」

「冬至」は「二十四節気」のひとつで、1年で最も昼の時間が短い日になります。

「冬至」は太陽が生まれ変わり、陰から陽へと運気が上昇する『一陽来復（いちようらいふく）』の日と考えられてきました。

「ゆず」の香りには邪気を祓う力があるとされ、運を呼び込むための禊（みそぎ）のために「ゆず風呂」に入ります。入れば1年風邪をひかないともいわれています。

「冬至」の食べ物として、全国的に「かぼちゃ」が有名です。この日に食べると1年を無病息災過ごせるとされています。



また、「冬至」に『ん』が付いたものを食べると、『運』が呼び込めるといわれ、かぼちゃ（なんきん）・にんじん・れんこん・ぎんなん・きんかん・かんとん・う（ん）どんは、『冬至の七種』と称されています。

それ以外にも、こんにやく・だいこんなど、『ん』が付くものも縁起がいいとされています。

「大晦日」

12月31日の「大晦日」は、歳神様を元旦にお迎えし、祀るための準備をする日とされています。一年を締めくくる「大晦日」には、この日ならではの過ごし方があります。

*「年越しそば」

麺の切れやすさから「その年の災いを断ち切る」、細く長いことから「健康長寿」など、縁起を担いだ食べ物として知られています。



*「年越しの祓（はらえ）」

大祓は、半年の厄を祓い、次の半年を無病息災で過ごせるように祈願する厄払いの行事です。

6月と12月の末日に行われ、12月の大祓を「年越しの祓」と呼び、白紙で作った人形（ひとがた）で穢れ（けがれ）を祓います。

*「除夜の鐘」

除夜の鐘には迷いや苦しみを断ち切る力が宿るといわれ、煩惱の数とされる108回の鐘をつくことで煩惱消滅を祈願し、新年を迎えます。

京の伝統行事～大根焚き(だいこんたき)

京の冬の風物詩である「大根焚き」。大きな釜で煮込んだ大根を食べて、無病息災を願います。

千本釈迦堂（大報恩寺）では、魔除けとして梵字（ぼんじ）を書いた大根を祈祷した後に炊き上げ、参拝者に振る舞います。梵字とは、仏様が使う言葉で特別な力と意味を持つとされています。

千本釈迦堂の「大根焚き」は、お釈迦様が悟りを開いた日を祝う行事として鎌倉時代に始まりました。

他にも、了徳寺など多くの寺院で「大根焚き」は行われています。

