

キーワード（日経新聞・2008年1月23日から）

インフルエンザウイルス

直径約1万分の1ミリの球形ウイルス。
大きくA型、B型、C型に分類される。
冬にヒトの間で流行するのはA型とB型。

H5N1型

鳥インフルエンザウイルスの一種で致死率が高い高病原性のタイプ。
インフルエンザウイルスは、表面にあるとげ状の二種類のタンパク質
「ヘマグルチニン（H）」と「ノイラミンターゼ（N）」の組み合わせで分類。
ヒト同士で感染する新型への変異が懸念される。

タミフル

一般名はリン酸セタミビル。
抗インフルエンザウイルス薬で、細胞の中で増えたウイルスが細胞の外に出るのをとめる作用がある。
実験では新型インフルエンザにも効果が認められており、発生の初期には患者周辺の
人らに予防投与することで、感染拡大を押さえ込む効果があると期待されている。

せきエチケット

感染拡大を防ぐためのマナー。
せきやくしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、顔を背ける。
マスクを着用しティッシュなどはすぐ捨てる。

ウイルス侵入の前駆症状（日経新聞・2009年1月27日から）

- 1・踝（くるぶし）からふくらはぎにかけての脚の下半分が冷えたと感じること。
この冷えは、靴下を重ねばきしたり、暖房で暖めたりしても解消されない。
ウイルス侵入の最も早い時期に現れる症状。
- 2・骨や関節への痛み。
腰痛もち、あるいは骨折した経験がある人がその部位に痛みを感じたら、
それは90%の確率でウイルスに侵入されたことを意味する。
- 3・朝起きた時、胃の弱い人は食欲不振、腸の弱い人は下痢を、それぞれ自覚したら
間違いなくウイルスに侵入された証拠である。

1・2・3の症状がある場合の対応策

A・うがい

かなり濃いめにした緑茶で喉の奥までのうがい。

B・鼻うがい

これは慣れないとかなり辛いです。

インターフェロン（ウイルスの活動を阻害する）は低温ではスムーズな生産ができません。
喉や鼻の温度が上がればその部分でインターフェロンをスムーズに生産しウイルスに対抗できます。

喉の後ろの背骨の部分にカイロなどを当てて喉や鼻の温度を保ちましょう。

ウイルスは乾燥を好むので暖房などで湿度を下げ過ぎないことも大切です。
ウイルスの飛散や働きを抑えるために加湿器などで湿度は60～80%程に保ちましょう。

2007年11月、日本小児感染症学会で関西医科大学と企業（ユニ・チャーム）が合同で次の様な
発表をしています。

「子供のインフルエンザはマスクをつければある程度予防できる」

現在、日本・イギリス・アメリカなどでA型・B型を問わずインフルエンザウイルスに有効なワクチンが研究され
「動物実験ではその効果が確かめられた」という報道が先日ありました。

数年後にはインフルエンザに感染するヒトはいなくなるかもしれません。