

4月は入学式や新学期でウキウキしたり、心地よい日差しで活動的になったりするよい季節ですが、今年は少し様子が違います。昨年12月に中国で発生した「新型コロナウイルス」による感染症が世界的に広がりを見せているからです。世界的な終息にはもう少し時間がかかりそうなので、今は、1人ひとりが出来る予防対策をこころがけましょう。また、予防対策として感染症に負けない体づくりも頑張りましょう。

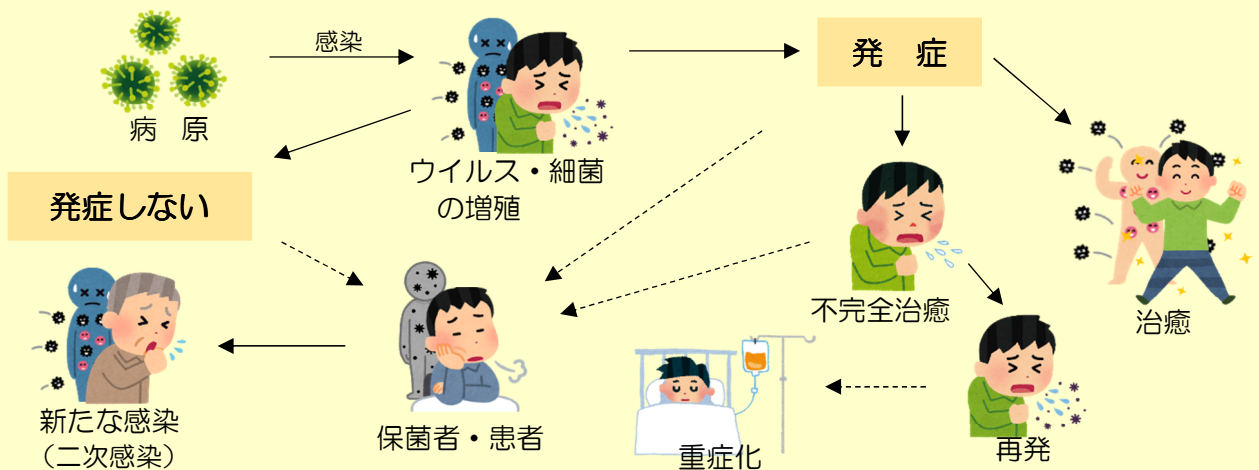
●コロナウイルスって？

電子顕微鏡で見ると表面に突起がみられ、形態が王冠に似ていることからギリシャ語で王冠を意味する「コロナ」という名前がつけられたそうです。そのコロナウイルスは、ヒトや動物に感染症を引き起こすことが知られていますが「動物からヒト」あるいは「動物から別の種の動物」へ感染することはほとんどありません。しかし例外もあり、過去に流行したSARS【コウモリからヒトへ】やMERS【ヒトコブラクダからヒトへ】は動物からヒトへと感染したウイルスです。そのウイルスが「ヒトからヒト」へと感染し、どちらも感染者の中に「*スーパー・スプレッダー」がいたことで感染を広げることになりました。
*スーパー・スプレッダー：訳すと「ものすごく感染を広げている人」となります。10人以上への感染拡大の感染源となった患者と定義されています。

ヒトに感染するコロナウイルスは、今までに6種類確認されていました。普段ひく風邪の原因ウイルスの4種類と、重度の肺炎の原因となるSARS（重症急性呼吸器症候群コロナウイルス）とMERS（中東呼吸器症候群コロナウイルス）です。今回の中国で見つかった新型コロナウイルスは、SARSやMERSと同じくコロナウイルスの仲間ですが、今までに発見されていた6種類とは別の型でヒトに感染する7種類目のウイルスだそうです。

●感染症って？

病原体が体に侵入し、増殖して発熱や腹痛、嘔吐、下痢などの症状が出る病気になることをいいます。病原体は、細菌・ウイルス・真菌・寄生虫などに分類されます。目に見えない病原体や寄生虫が、どこから（感染源）、どのように侵入するのか（感染経路）を知って予防を心がけることが大切です。



症状がない方は、自分で感染している自覚がないので感染源となって周囲に感染を拡大してしまっている可能性もあります。

●感染経路

病原体がどこから体の中に侵入するかという観点で感染経路は、大きく2種類に分けられます。

- ① 垂直感染：一般的に「母子感染」といわれ、妊娠中あるいは出産の際に病原体が赤ちゃんに感染することをいいます。風疹やトキソプラズマ、B型肝炎などが垂直感染を起こします。
- ② 水平感染：大きく4つに分類されます。接触感染、飛沫感染、空気感染、媒介物感染で、感染源の人や物から周囲に広がります。

水平感染の種類	具体的な感染経路	代表的な感染症
接触感染	感染者、感染源に直接接触して感染する	伝染性膿痂疹(とびひ)、梅毒 淋病、破傷風など
飛沫感染	咳やくしゃみで飛び散ったしぶき(飛沫)を吸い込むことにより感染する	インフルエンザ、かぜ、百日咳 マイコプラズマなど
空気感染	空気中を漂う微細な粒子(飛沫核)を吸い込むことにより感染する	麻疹(はしか)、水痘(みずぼうそう) 結核
媒介物感染	汚染された水、食品、血液、昆虫などを介して感染する	コレラ(水)、食中毒(食品)、ウイルス 性肝炎(血液)、マラリア(蚊)など

新型コロナウイルスのおもな感染経路は「飛沫感染」「接触感染」と考えられています。

飛沫感染……感染した人が咳やくしゃみをしたときにウイルスが飛び散り、周囲の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み、体内に入ることによって感染します。

※主な感染場所：人が多い場所 … 学校、職場、満員電車など。

接触感染……感染した人の咳やくしゃみ、またはそれらが付いた手で何かに触れることにより、ウイルスが付着します。ウイルスが付着したヒトや物に触った人が、その手で目や口、鼻を触ることによってウイルスが体内に入って感染します。



※主な感染場所：ドアノブ、手すり、つり革、スイッチなど



感染症は、かからないように、また広げないように気をつけなければなりません。新型コロナウイルスは、まだまだ分かっていないことばかりのようですが、うがいや手洗い、マスクや身の回りをアルコールなどで清潔に保つことは有効のようです。また、免疫力を高めて病気にかかりにくい体づくりも重要です。



■免疫力とは

私たちの体に備わっているウイルスや細菌を敵とみなして「敵の侵入を許さない」「侵入した敵と戦う」という免疫システムのことをいいます。その免疫力が弱まると、体に侵入した病原体に負けてしまい病気になってしまいます。



■免疫力を上げよう!!

免疫力を上げるにはいくつかの方法があります。その中でも病原菌と戦ってくれる免疫細胞の約60%は腸にいるといわれているので「腸内環境を整える」ことはかなり重要です。

他にも、日常的に笑うこと、ストレスを軽減すること、適度な運動バランスの取れた食事など出来ることはたくさんあります。

是非、免疫力を高めて強い体を手に入れて下さい。

アイフローラやコッカスドリンクはフェカリス菌、ラクトバチルスロイテリ菌など腸内細菌を配合したヒト由来の乳酸菌加工食品です!!

