

2020年も二月目となりますね。このまま雪ゼロの冬で終わるのでしょうか？県外から来ている皆さんは、ちょっぴり残念かもしれませんね。暖冬で過ごしやすいのですが、困ったことも起こっています。

今こそ、感染症予防を極めよう

「マスク」・「手洗い」・「うがい」よりも重要、かつ効果的な方法とは？

それは、ごくシンプルなこと。でも結局最強！

睡眠、休養、栄養……基本の感染対策こそ重要なのです

武漢発の新型コロナウイルス。2019年新型コロナウイルス（2019-nCoV）、通称“武漢肺炎”
<https://headlines.yahoo.co.jp/hl?a=20200123-00010003-yomidr-sctch>

中国の新型コロナウイルス肺炎 見えてきた特徴 1/23(木) 16:34 配信より

岩田健太郎（いわた・けんたろう）神戸大学教授（内科、感染症、漢方など国内外の専門医）
は次のように言っています。

それは、驚くほどシンプルなのですが、睡眠や休養、過労や過度のストレスの回避、
栄養バランスのとれた食事といった「当たり前」のことです。特別な薬やサプリメントは
必要ありません。

マスク、うがい、手洗いの効果にはあまり期待しないこと。

マスクを買い占めに走ったり、入手できないと嘆いたりする必要はありません。

マスク、うがい、手洗いを否定しているわけではありません。「予防」として絶対的なものではないので、
過剰に安心してはいけないと言っています。例えば、マスク、うがい、手洗いをしているから、人混みに行っ
ても大丈夫とか、夜更かしをして睡眠不足でも大丈夫といった考えをあらためてほしいと思います。ただし、
マスクや咳エチケットは、感染症にかかってしまった人には、必ず実行してほしいことです。感染症の拡大防
止には、「かかってしまった場合の行動」が、とても重要になります。

今回の新型コロナウイルスでも、熱があるのに、ムリをして公共の場に出てしまったことで、感染が
拡大しているケースもあります。これは、インフルエンザや感染性胃腸炎でも同様です。朝の体調チエ
ックを行いましょう。吐き気があったり、熱がある場合は、ムリをして登校しないで、受診しましよう。

具体的にはどうすればいい？

1. 免疫力を高める生活をしましょう。規則正しい生活を心がけよう

私たちの身体に備わっている「免疫」（外から入ってきた異物「抗原」に対して抵抗する仕組み）の機
能を正しく働かせるためには、規則正しい生活が大切です。適度な運動をし、適温のお風呂に入り、
十分な睡眠をとる等、生活のリズムを整えましょう。また、免疫機能の主役であり、インフルエン
ザウイルスなどの感染症予防やがん予防の決め手として注目されている「ナチュラルキラー（NK）
細胞」はストレスで働きが弱まることが知られています。

2. 感染の機会を最小限にとどめる。不要不急の外出は避ける。

入試による休日や連休など。また高3の人は卒業試験後は登校しなくてもいい日があります。人混みに
は、病原となる細菌やウイルスも大量に存在します。自宅でゆったりと過ごすのが賢明でしょう。3月初
めには学年末試験もあります。しっかり向き合いましょう。