



東京ドームの教皇ミサに招かれました。開始は4時からですが、1時半に入ると中は既に5万人が満員でした。整然としている中でも教皇が来られるという興奮と熱気を感じました。教皇はオープンカーに立って球場の中を回られ、抱え上げられる子供たちを抱き留めて祝福のキスをする会場からワーッと歓声が上がります。そのメッセージは心のこもった人格的な味わりと、正義と誠実さに立ったもので、出会った人々の状況や会話を引用した分かり易いものでした。

教皇は、日本について勤勉で能力のある国民と褒めながらも、利益と効率を追求する過度の競争や消費が崩壊をもたらすと警告され、マタイ福音書6章から、金銭に仕えてはならない、思い悩まないで助け合い、自分の存在の意義を見出そう、と語りました。上智の学生には、誠実であれ、と語ったことも印象深く、出会われた日本の政治家との対比を感じました。

皆が自己利益を優先し、自分の都合で生きる時代、それを覚悟して、神に仕え、人に仕えて生きることを志したものの、尽くしたものが報われぬことが続く挫折を覚え、寂しさを覚えるものです。宗教は、そのような時に、神の愛や憐れみをもって人々を励まし慰めます。ところが、そのような宗教者をも食い物にする社会や偽善者もいるものです。

ロシアとウズベキスタンのソ連下における宗教迫害を調査してきました。立派な塀に囲まれた総主教庁は少年院にされ、その聖堂はなんとトイレにされていました。ハリストス大聖堂は爆破されて市民プールにされて70年間、ソ連崩壊後に信者の願いによって再建されました。総主教庁も同様です。トイレにされていた聖堂で、掲示板の写真を撮って良いかとガイドの老婦人に問うと、聖なる所でカメラはなりません、と諫められました。このような敬虔な信者たちの迫害下における嘆きは如何ばかりだったことでしょう。

「悲しんでいる人たちは幸いである。彼らは慰められるであろう」との御言葉を語られたイエス・キリストの誕生日が来ます。腹を立てる人、攻撃する人、悲しまない人には、クリスマスは関係ないかもしれませぬ。年末に掛けて、忙しく過ごしている方、悲しみや寂しさを覚えている方、どうぞお近くの教会に出向いてください。教皇フランシスコの愛と人格は、キリストの愛を知ったことから生まれています。

事務長 柏崎久雄

感染症で受診される方へ

発熱やくしゃみ・咳症状のある方、水ぼうそう等伝染性疾患の方は、入口、待合室・診察室、会計の流れが異なります。また、トイレ後のハンドソープによる手洗いに協力ください。

★ 入口

正面入口横の中央通路のインターホンを押して下さい。

★ 待合室・診察室

2階の、第二待合室です。

★ 会計

疾患によっては、廊下会計となる場合があります。

ヨーゼフのキャンペーン

(1月10日(金)正午まで)
ビタミンE、EPAの各種

聖書を読む会

12月10日(火)13時40分～14時
当院待合室にて行います。

- * 13日(金)は院外健診の為、午後の診療は15時からとなります。
- * インフルエンザの流行が早まっており、予防接種も例年より多く出ています。土曜日は若干高い料金なのでご注意ください。
- * 年末は30日(月)午前まで診療、年始は1月6日(月)からとなります。
- * 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性は、市町村から発行のクーポン券で風疹抗体検査が無料で受けられます。クーポン券をご持参の上、受付時間内にご来院下さい。
- * 病児保育のご利用には施設ごとの事前登録が必要です。書類を事前記入の上、お時間に余裕をもってご来所下さい。事前登録の対応は、平日8時半～11時・15時～16時(土曜日は事前に要連絡)です。書類は、ノアホームページからのダウンロードか、当院1階受付で配布しています。
- * 栄養指導を前日までにご連絡がなくキャンセルした場合、2000円(税別)のキャンセル料が掛かります。また、予約枠と予約時間が一部変更となっています。ご注意ください。
- * ㈱ヨーゼフではクレジット利用により5%のポイント還元が受けられます。今後、電子マネー、QRコードの決済にも対応できる予定です。

《 風邪などの感染症と免疫力 》

風邪は主にウイルスなどによる鼻、副鼻腔、のど、上部気道の粘膜の感染症です。インフルエンザは普通の風邪とは違うウイルスが原因で起こり、風邪より強い症状が気道の奥にまで現れます。毎年冬を迎えると多くの人たちが風邪にかかりやすくなります。私たちが風邪と呼んでいるのは、せきや鼻水、発熱、頭痛などの症状の総称で、医学的には鼻炎、咽頭炎、喉頭炎など個別の症状を総合した「風邪症候群」です。

風邪症候群の症状は、感染する病原体の種類によって鼻の症状が強く出たり、のどの症状が中心になったりなどさまざまです。感染して24時間～72時間後に変化が出てくるのが普通で、最初に鼻やのどに不快感を覚え、くしゃみや鼻水が出て、だるさやつらさを感じます。やがて熱が出たり、鼻水やせきが加わってくることもよくあります。

インフルエンザの場合は風邪より症状が強く出ることが多く、39℃以上の熱が5日ほど続くこともあります。それが10日以上続くケースもまれではありません。

風邪症候群は、喘息など他の病気にかかっていると症状が長びくことになります。風邪が原因で中耳炎や副鼻腔炎、気管支炎や肺炎を併発することもあります。インフルエンザの合併症で多いのは肺炎で、とくに高齢者は命にかかわることもあり要注意です。若い人でも、慢性疾患がある場合は重い合併症を起こす危険性が高くなります。

【診断】

たいていの場合、風邪は典型的な症状から診断できます。しかし、高熱、激しい頭痛、発疹、呼吸困難、胸痛などがある場合は、その感染症は単なる風邪ではない可能性があるため、区別が大切になります。

インフルエンザは、症状の重さ、高熱や全身の痛みといったような特徴から、普通の風邪とは区別がつけます。日本ではどの型のインフルエンザウイルスなのかをすぐに診断できるキットが広く使われていて鼻水や痰などから迅速に診断されます。

【原因】

風邪の病原は、ウイルス、細菌、マイコプラズマの3つに分けられます。

1. ウイルス

光学顕微鏡で見えない、きわめて小さな微生物で、その種類は100以上にも及びます。風邪の80～90%はウイルスが原因で起こります。抗体がウイルスを包んで外に出そうとして鼻水や痰が多くなります。

2. 細菌

大きさはウイルスより大きく、直径約1μm (1/1000mm)。細胞膜壁で包まれた単細胞生物で抗生物質が有効です。

3. マイコプラズマ

大きさは細菌と同じくらいで、細胞壁を持たず、コレステロールやタンパク質を要求しながら生きていく原生生物に類似する微生物です。マイコプラズマに感染すると、せき症状を起こし易く、罹った時に産生される免疫（抗体）は4年くらいで無効になるため、4年おきくらいに流行する傾向が見られます。

※ おもな風邪のウイルスと症状

- **コロナウイルス／エコーウイルス** 一般的な風邪の症状を起こす。
- **RSウイルス／パラインフルエンザウイルス** とくに子どもの風邪に多い。
- **ライノウイルス** 鼻風邪の犯人。鼻やのどが乾いた感じになり、続いてくしゃみから鼻水、鼻詰まりを起こすことになる。
- **アデノウイルス** 夏風邪の主役。インフルエンザウイルスとは対照的に高温多湿を好む。プールを媒介として、子どもたちの間に感染するプール熱の原因にもなる。
- **ヘルパンギーナ** 口の周囲や中にヘルペス（疱疹）や炎症ができる。

- **コクサッキーウイルス** 幼児に最近増えている手足口病の原因。
- **インフルエンザウイルス** 毎年のように大流行を起こす。症状も激しく肺炎などを併発し多数の死者を出すことも珍しくない。A、B、C型の3種類が発見されているが、とくにA型はスペイン、アジア、香港、ソ連などの名称がつく世界規模の風邪の犯人。

【発症のメカニズム】

風邪の病原体となるウイルスや雑菌は、私たちの身体の内外にたくさん存在し、普段は身体の免疫力がそれに感染するのを予防しています。皮膚や粘膜でたえず排除しようとする力が働き、風邪を引き起こす病原菌を排除できているからなのです。

ところが、この免疫の力がストレス、栄養不良、疲れ、アレルギーなど、何らかの原因により弱まると、ウイルスや細菌の感染をゆるすことになり、その数がだんだん増えていって、風邪の症状が出てきます。このとき、免疫力の強い人は、周りの人が風邪をひいても感染しないですむのです。

【予防】

インフルエンザの最善の予防策はワクチン接種です。インフルエンザワクチンには、死んだインフルエンザウイルスか、ウイルスの断片が含まれています。子ども、50歳以上の人、糖尿病などの慢性疾患がある人などはインフルエンザに感染すると重症になりやすいので、ワクチン接種を受けることが特に大切です。

風邪を起こすウイルスにはたくさんの種類があり、それぞれ時が経つにつれ少しずつ変化していきます。そのため風邪症候群全体に通用するワクチンはまだ開発されていません。ですから、できるだけウイルスに触れることがないように衛生面に気をつけることが最善の予防策です。風邪の病原体は感染者のくしゃみやせきの飛沫、鼻水などから広がるので、室内に入るときに手洗いとうがいを励行しましょう。

【治療】

これといった風邪の治療法は、残念ながらまだ存在しません。細菌が原因の風邪は抗生物質などの特効薬で抑え込むことができますが、**ウイルスに対して抗生物質は無効**で、いまなお有効な特効薬はないのです。インフルエンザについては感染の初期に限ってはタミフルという抗ウイルス薬が有効であることが知られていますが、副作用が起こるといった報告もあり、すべての人に使えるわけではありません。

マイコプラズマは細胞壁を持たないため、この病原菌に対しては、細胞壁を破壊して微生物を殺すペニシリン系などの抗生物質は効きません。**抗生物質は、ある一定の血中濃度（MIC）以上の濃度になって初めて効力を発揮するので、飲み始めてから効果が現れるまで1~2日かかります。**効果が出始めてもやめることなく、処方された量を一定の期間しっかり飲み続けることが必要です。

発熱は身体がウイルスに対して免疫力を発揮するために、必然的に起こります。**抗体は38℃前後で最も効率よく作られ、これを至適温度といえます。**熱を下げすぎると、**ウイルスに対抗する免疫細胞の活動を低下させてしまうこともあるので注意が必要です。**数日経って、ウイルスが減少してくると自然に解熱します。

ウイルスを殺す特効薬はないので、症状を和らげる薬や休養、免疫力を高める栄養（タンパク質、ビタミンCなど）を摂ることが風邪を治すために適切です。

【風邪に対抗する身体の機構】

風邪の主な原因であるウイルスなどの微生物が体内に侵入してきた時に、私たちの身体には、それを防ぐ仕組みが備わっています。初歩的な防御の機構は一次、二次、三次と3段階になっています。

● 一次防御機構（皮膚や粘膜のバリアー）

風邪やインフルエンザの原因になるウイルスなどの病原体は、鼻やのどの粘膜に取り付きます。これに対して粘膜は、細胞が剥がれ落ちることによりこれらが侵入するのを阻止します。また、細菌を溶かすリゾチームという酵素や粘液成分のムチンを分泌して、侵入した菌の排除を行います。粘膜面に異物がとらえられた時、これを撃退するIgAという抗体（免疫グロブリン）が分泌されます。これも感染防御に大切なはたらきをするものです。

(一次防御機構を強化するために)

風邪の病原体に対する第一の防波堤である粘膜を健康に保つために、タンパク質、ビタミンB群、ビタミンA、亜鉛が必要です。また、アレルギーがあると慢性の炎症部分からウイルスが侵入しやすくなるので、炎症を抑える抗ヒスタミン作用があるビタミンCやカルシウムなども積極的に摂って下さい。

腸にある善玉菌が作る正常細菌叢は、乳酸を産生して、大腸菌や他の病原性大腸菌に対して抑制的な役割を果たしています。これらの細菌は、宿主との間に密接な関係を持ち、風邪やインフルエンザを予防する機能を保っています。

● 二次防御機構 (体液中の非特異的抵抗因子)

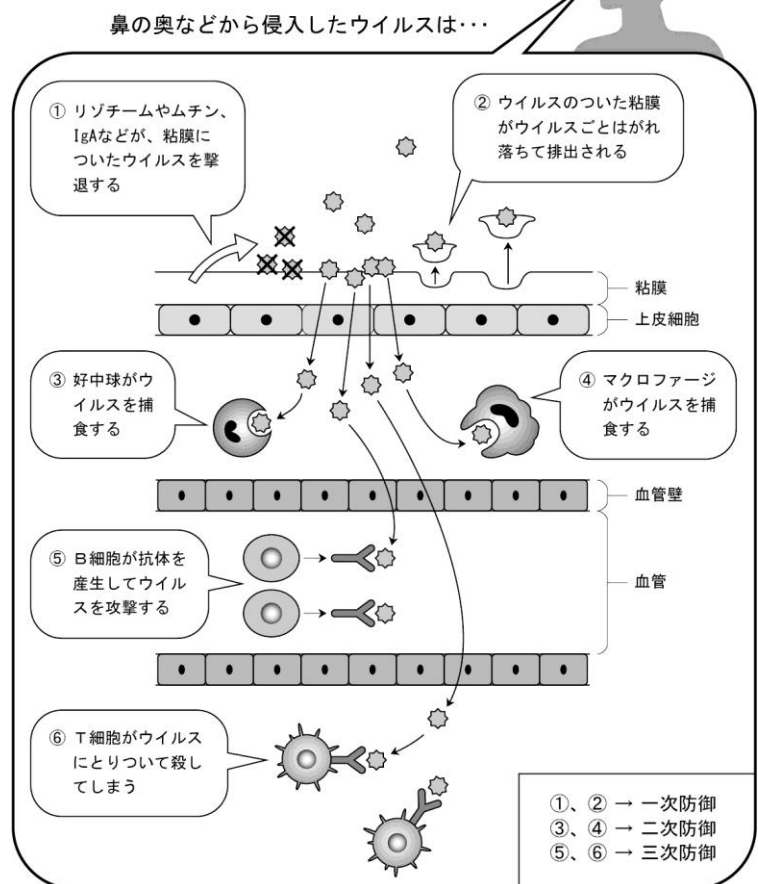
体液や血液中にもリゾチームが含まれ、グラム陽性球菌を溶解するはたらきをします。また、ウイルスの増殖を抑制するインターフェロンや、細菌に穴をあけて殺す補体といわれるタンパク質などの防御物質が多数存在し、さらに白血球の好中球やマクロファージは異物を取り込み消化して処理します。病原体の侵入後、数分で好中球の集合が始まり、12~24時間後にピークとなり、続く24時間ではマクロファージの集合が中心となります。好酸球、好塩基球、ナチュラル・キラー細胞(NK細胞)なども、異物が入ってくればすぐに活性物質を放出して攻撃する免疫細胞です。

● 三次防御機構 (抗体の産生)

一次、二次の防御機構によって病原菌を阻止できない時、病原体に対して特有の抗体を作って病原菌を破壊したり、直接病原菌を攻撃したりする細胞を作って集中的に病原菌に対処する免疫が働きます。これを担うのが白血球の中のリンパ球です。

リンパ球にはTリンパ球とBリンパ球とがあります。Bリンパ球はマクロファージや樹状細胞により、病原のウイルスや細菌を認めた時、リンパ管内でIgG、IgM、IgA、IgEなどの抗体を作ってこれが細菌やウイルスを攻撃します。これを液性免疫といいます。Tリンパ球も同様にリンパ組織で分裂、増殖、分化を受け抗原である細菌やウイルスに特異的に結合する感作リンパ球となります。これを細胞性免疫といいます。リンパ球は様々な活性物質(単球走化性因子、マクロファージ遊走阻止因子、マクロファージ活性化因子、IL-2、インターフェロンなど)を産生して、ウイルスや細菌を殺すように作用します。Tリンパ球の一部はキラー細胞となり、抗体のついた標的細胞(病原菌)を始末します。

【ウイルスの侵入に対する体内の防御機構】



柏崎良子著『栄養医学ガイドブック』より

《診療時間》(2月から下線部変更)

月曜~金曜 (午前8時30分~11時30分、午後2時~5時10分)

土曜 (午前8時30分~11時30分、午後2時~4時半)

休診日 木曜、日曜、祝日、年末年始

- 各種健康保険取扱機関
- 生活保護指定機関
- 介護保険取扱機関
- 特定疾患取扱機関
- 結核予防法指定機関
- 自立支援医療機関
- 身体障害者認定医
- 各種健康診断
- 小中台小学校校医
- 栄養医学(分子整合医学)



(携帯サイトへ)