

保健だより 12月号

令和2年12月24日

保健環境部

今年もうすぐ終わりですね。今年は新型コロナウイルス感染症で世の中の『普通』が変化したように思います。来年は、穏やかな一年になるように祈るばかりです。皆が健やかに新しい2021年を迎えられますように。

☆ マスク は しっかりと ☆



新型コロナウイルス感染症の感染拡大の勢いはなかなか抑えきれません。

医療崩壊が起きていく現実は恐ろしいと思います。

学校という場所では、様々な持病を抱えながら、普段は周囲の人々と変わらない毎を送りつつも、ひとたび感染症にかかると命に係わるかもしれないという恐怖を抱えながら登校している人もいます。世の中がギスギスしないように『自分自身が感染しないように』また、もしも知らないうちに感染していても『大切な人にうつさないように』という思いやりを忘れずにいてほしいものです。

なぜ??

昨今の感染拡大状況からいつ誰が感染していてもおかしくない状況です。

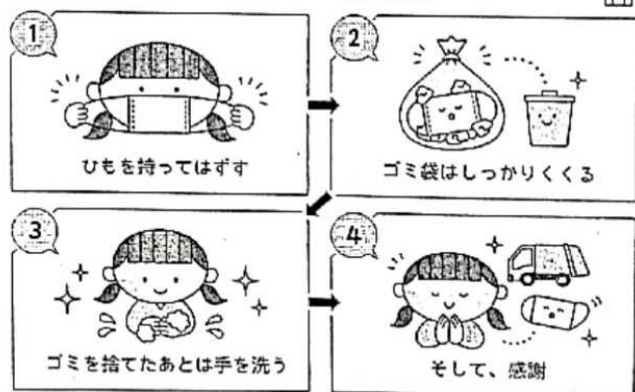
そんな時だからこそ、気になることがあります。

マスクをずらしておしゃべりをしている人がいるということです。

ひとたび感染者がでると濃厚接触者かどうかの判定に『マスク着用の有無』は大きな判断材料になります。

おしゃべりの時こそ、マスクをしっかりと着用してください。

(!) マスクの捨て方 (!!)



毎朝、体温測定をしていますか？

健康チェック用紙も毎月配付されています。

休暇中も体力維持と体温測定を続けましょう。

手洗いの年 締めくくるのはやっぱり...



今年は「手洗いの1年」と言ってもいいくらい、手洗いを耳にし、意識し、実践した年だったと思います。

コロナウイルスだけでなく、手洗いは感染症対策の基本。石けんできていねいに洗えば、手についているウイルスの感染力が、ぐーんと下がります。

これだけ意識して手洗いをしたみなさんは、もう「手洗いのプロ」。今年だけでなく、コロナウイルスが終息した後も、手洗いを日々の習慣として続けてください。

そして、手洗いの年だった2020年の冬休みも、もちろん、最後まで気を抜くことなく、手洗いをしてくださいね。



新型コロナウイルス感染症にかかったかな？と思ったら…

(1) まずはかかりつけ医に電話で相談。

(2) かかりつけ医がない場合や急を要する場合は下記へ電話で相談。

兵庫県のHPより

新型コロナウイルス 健康相談コールセンター	078-362-9980	24時間受付（土日祝日含む）
芦屋健康福祉事務所 （芦屋市）	0797-32-0707	平日9時00分～17時30分 ※上記以外の平日夜間（17時30分～9時00分）及び土日祝日は、 新型コロナウイルス健康相談コールセンター TEL：078-362-9980 FAX：078-362-9874
宝塚健康福祉事務所 （宝塚市、三田市）	0797-62-7304	
伊丹健康福祉事務所 （伊丹市、川西市、猪名川町）	072-785-9437	
加古川健康福祉事務所 （加古川市、高砂市、稲美町、播磨町）	079-422-0002	
加東健康福祉事務所 （西脇市、多可町、三木市、加西市、小野市、加東市）	0795-42-9436	
中播磨健康福祉事務所 （神河町、市川町、福崎町）	0790-22-1234	
龍野健康福祉事務所 （たつの市、宍粟市、太子町、佐用町）	0791-63-5140	
赤穂健康福祉事務所 （相生市、赤穂市、上郡町）	0791-43-2321	
豊岡健康福祉事務所 （豊岡市、香美町、新温泉町）	0796-26-3660	
朝来健康福祉事務所 （養父市、朝来市）	079-672-0555	
丹波健康福祉事務所 （丹波市、丹波篠山市）	0795-73-3765	
洲本健康福祉事務所 （洲本市、淡路市、南あわじ市）	0799-26-2062	
神戸市保健所	078-322-6250	24時間受付（土日祝日含む）
姫路市保健所	079-289-0055	平日 9時00分～19時00分 土日祝日 9時00分～17時00分
尼崎市保健所	06-4869-3015	平日 9時～19時00分 土日祝日 9時～17時00分
西宮市保健所	0798-26-2240	平日 9時00分～19時00分 土日祝日 9時00分～17時00分
あかし保健所	078-918-5439	9時00分～20時00分（土日祝日含む） ※上記時間外でお急ぎの方は市役所代表（078-912-1111）へお願いします。

保健の
おはなし

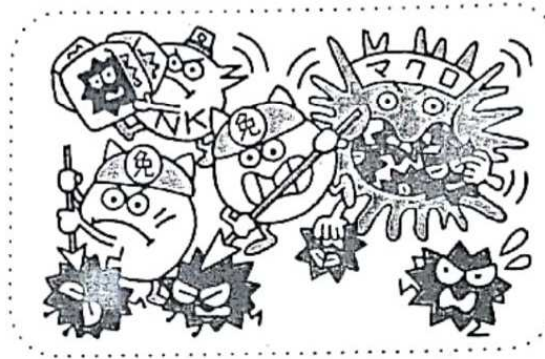


ウイルス感染

戦う！ 白血球の仲間たち



最初のガードは手洗い・マスク・
密をさける



第1グループは、好中球・マクロ
ファージ・ナチュラルキラー細胞

シーン 01 >>>>>

まずは体に入れない

「手を洗おう」「マスクをしよう」「人の集まる所には行かないようにしよう」。このところずっと言われてきた、コロナウイルスをうつしたり、うつされたりしないための方法ですね。そしてそれはコロナウイルスだけでなく、インフルエンザや、その他のいろいろなウイルスに対してだって同じ。

ごくごく小さくて目に見えないウイルスだから、実感しづらいかもしれないけれど、手洗いやマスクで体に入れないようにするのは、まず最初の守りです。じつはウイルスは、体の中に入らないと何もできないただの物質。体の中の細胞に潜りこんだときだけ、増えることができるのです。

ウイルスが細胞に潜りこんだら、感染したってこと。そこからどんどん増えていくと、いろいろな症状がおこります。だからまずは、ウイルスを体に入れない！

シーン 02 >>>>>

自然免疫で最初にアタック！

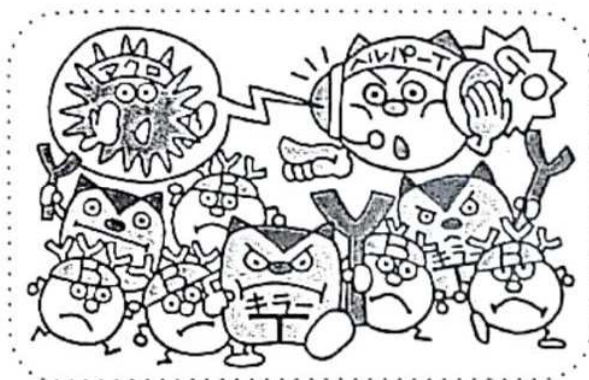
ウイルスが体の中に入らないほうが、いいのはいいけれど、もし入ってしまったら？ まだ大丈夫。体の中にはウイルスと戦ってくれる戦士たちがいます。それは「免疫」。これらの戦士はみんな白血球の仲間、大きく分けると2つのグループに分かれます。

第1グループは「自然免疫」といわれる戦士たち。一番最初にやってきてウイルスと戦う戦士は「好中球」。次に到着するのが「マクロファージ」で、好中球と一緒にウイルスを食べてしまいます。マクロファージの別名は、なんと「大食細胞」！

もう1つは「ナチュラルキラー細胞」。いつも体の中をパトロールしていて、ウイルスに乗っ取られた細胞を取りのぞきます。

自然免疫たちは「見たことないものだぞ」と思ったらとにかく攻撃！ 素早く動いて、ウイルスから体を守ってくれます。

新型コロナウイルスだけでなく、いろいろなウイルスが、私たちの住む世界にはたくさんいます。どれも目に見えないし、新型コロナのように感染すると怖いと言われるウイルスもあります。でも私たちみんなには、戦う力があります。正しい知識で、正しい戦い方をすれば、コロナにだって負けない！



第2グループは、キラーT細胞・B細胞・ヘルパーT細胞



B細胞は、ウイルスについてしっかり記憶

シーン 03 >>>>>

獲得免疫たちが動き出す！

自然免疫たちの最初の戦いでウイルスの増殖がおさまればいいのですが、それがダメなら次に活躍するのが第2グループの「獲得免疫」たち。同じ白血球の仲間です。じつは登場までに時間がかかる分、自然免疫たちより効果的に戦う戦士です。

自然免疫のマクロファージはウイルスと戦いながら、敵のウイルスがどんなやつかという情報を一生懸命伝えようとします。

そしてこの情報を受け取るのが、獲得細胞たち。「キラーT細胞」や「B細胞」は、その情報をもとに、敵のウイルスにあう仲間をどんどん増やして、戦いの準備を進めます。

動き出すのに時間はかかりますが、戦いを始めると、特定のウイルスや、ウイルスに感染した細胞をねらってピシバシ攻撃します。また「ヘルパーT細胞」はそれぞれの戦いを助ける獲得細胞です。

シーン 04 >>>>>

次の感染にそなえる

ウイルスと戦うB細胞ですが、その戦い方は、ちょっとおもしろいです。戦いの中で敵のウイルスをやっつける「抗体」を作り出し、この抗体を増やして攻撃するという戦い方。

さらにB細胞は、「このウイルスに対する抗体の作り方はこれね」というふうに、覚えておくことができます。このため、「メモリー細胞」とも呼ばれます。前と同じウイルスに出会ったら、ぴったりの武器（抗体）を素早く増やして戦えるのはこのメモリー機能のおかげ。このため、一度感染したウイルスに再び感染しても、症状が出なかったり、軽い症状で終わったりするのですね。

このしくみの応用がワクチン。新型コロナでワクチンの開発が期待されるのはこのためです。またもうひとつ大切なのは、自然免疫を強くすること。十分な睡眠とバランスのいい食生活で自然免疫は強くなりますよ！