

新型インフルエンザについて



●新型インフルエンザとは？

新型インフルエンザとは、今まで人が感染したことのない新しいタイプのインフルエンザのことです。

このウイルスは、動物、特に鳥類のインフルエンザウイルスが人に感染しやすく変異し、人から人へと効率よく感染できるようになるもので、このウイルスが感染して起こる疾患が新型インフルエンザです。

このような新型インフルエンザは、いつ出現するのか誰にも予測することはできません。

新型インフルエンザに対しては、すべての人が抵抗力（免疫力）を持っていないため、容易に人から人へ感染して広がり、急速的な世界的大流行（パンデミック）を起こす危険性があります。

20世紀では、大正7年（1918年）に「スペインインフルエンザ」、昭和32年（1957年）に「アジアインフルエンザ」、昭和43年（1968年）に「香港インフルエンザ」、昭和52年（1977年）に「ソ連インフルエンザ」が流行しました。これらはいずれも世界的に流行し、時に多くの死亡者を出しました。

なお、過去の例を見ても、流行の季節は冬とは限りません。（注：これまで一般に、スペインかぜ・アジアかぜ・香港かぜ・ソ連かぜと表記されてきたものについて、それぞれ、スペインインフルエンザ・アジアインフルエンザ・香港インフルエンザ・ソ連インフルエンザと表記しています）

●新型インフルエンザの感染防止策は？

通常のインフルエンザの予防方法が、新型インフルエンザの予防にも有効だと考えられます。

▶日ごろから次の点に気をつけましょう

- ①外出後の手洗い・うがい
- ②マスクの着用
- ③インフルエンザ流行時の繁華街や人込みへの外出、講演会・集会への参加の自粛
- ④十分な休養をとり、体力や抵抗力を高める

●『咳エチケット』を守ろう！

新型インフルエンザは、いままでのインフルエンザ同様に咳・くしゃみなどに含まれるウイルスが飛沫によって体内に入り込み感染します。

咳・くしゃみのときは、人から顔を遠ざけ、ティッシュなどで口や鼻を押さえ、使用したティッシュはすぐにごみ箱に捨て、手などを石鹸で洗い流すように心がけてください。

新型インフルエンザの情報は、市ホームページの「新型インフルエンザについて」、県ホームページの「新型インフルエンザ情報」などに詳しい情報を掲載していますので参考にしてください。

【問い合わせ】

本庁健康推進課 ☎ 22-9653



全国男女共同参画宣言都市サミット in おおがき 市長がシンポジウムにパネリストで参加！

1月30日（金）、岐阜県大垣市で開催された「男女共同参画宣言都市サミット in おおがき」に内保市長がパネリストとして参加しました。

「はじめよう！ワーク・ライフ・バランス 一人ひとりが輝くまち、子育てにやさしいまちを目指して」をテーマに、大垣市・伊賀市・山梨県都留市・福井県勝山市・同越前町の各首長5人がパネリストとなり、実践女子大教授の鹿嶋敬さんの進行で、それぞれの市町の取り組みの状況や男女共同参画の地域づくりについて語り合いました。

内保市長は、市民ボランティアによる男女共同参画情報紙の発行や子育て支援事業について市の取り組みを話しました。

市では平成17年9月26日に「伊賀市男女共同参画都市宣言」を行い、平成18年3月には「伊賀市男女共同参画基本計画」を策定し、男性も女性も、意欲に応じて、あらゆる分野で活躍できる社会を目指し、市民と行政との協働のもと、男女の人権が尊重される男女共同参画社会の実現に取り組んでいます。





サミュエル・アネスリーの

世界見聞録 - Part 12 -



豊かな人生

一番寒い時期を乗り越えましたが、皆さんはお元気ですか？ 周りにいる友達、同僚またはご近所さんもインフルエンザで倒れましたが、今年の私はどうも免疫になっているようで元気に過ごしています。病気にかかるのは誰でもいやだと思います。

この間インフルエンザにかかっている友達を見舞いに行ったときに、こんなことを言われました。「1つのスポーツ、1つの楽器、そして1つの外国語があれば、豊かな人生を送れるだろう」と。不思議な発言で、もしかして高い熱で自分の言っていることがわかっていないのではと思いました。

豊かな人生を送るために必要なのはお金や地位・名声だけでないことはわかります。また、健康な体を作るために、何かスポーツをすることは大切ですね。私は泳いだり走ったりしているからセーフでしょう。しかし、健康な体だけではいけません。

心も健康でなければなりません。心の健康を達成する1つの方法として、音楽がいいということはよく言われるようですので、これもすぐ分かりました。18歳までピアノのレッスンをやりましたが最近では全然弾いていないから、う～ん、ぎりぎりかなと少し心配しました。でも、もう一つの外国語がどうしても必要なの

かまってくわりませんでした！

ヨーロッパ出身なので幼いころからたくさんの外国語を聞いてきました。外国語の教育は小学校から始まって、高校まで必須科目となっていますし、身近なところでも、母国語が英語ではない親戚もいるから、多言語と馴染みがあると言えますが、そのおかげで私の人生はどうして豊かなのだろうと深く考えました。



もう少し振り返ってみてわかるようになりました。外国語ができれば、自分と違う考え方を持つ人とより多く交流することができます。「それが鍵だ！」と悟りました。自分と相手の違いを知ることで、自分自身を深く理解することができるようになるのでしょうか。世界には、色々な言語、習慣を持つ人々が暮らしているからこそ自分と同じ言語を話し、同じ習慣を持つ人々ばかりと仲良くするのはよくありません。相手のことを理解し、自分のことも理解してもらわなければなりません。そのために、外国語が必要です。要するに、心のふれあいですね。

春は色々なことの始まりのシーズンですから、豊かな人生を送れるように、今から外国語を習ってみませんか？



花粉症について

聴診器 市民病院だより



そろそろスギ花粉の舞う季節となりました。日本人の4人に1人がスギ花粉に対する花粉症の持ち主と言われています。この時期に多い「インフルエンザB型」や「かぜ症候群」として区別をして、この時期の対策を講じて行きます。



花粉症は花粉によるI型アレルギー性疾患の典型で、花粉が接触しやすい鼻・眼に主症状が出現します。すなわち鼻では「クシャミ」「鼻水（水性鼻漏）」「鼻づまり」、眼では「眼の痒み」「流涙」などです。風邪との区別としては、クシャミは出る時に多い時で十数回、鼻水はサラサラで、熱は無く、眼の症状などを伴うことが多いのが特徴です。

スギ花粉以外のアレルゲン（アレルギー）原因物質として、スギ花粉より少し遅れて「ヒノキ」、夏から秋にかけての「イネ科」「キタ科のブタクサ・ヨモギ」などが多いと言われて

います。いずれも発症が飛散シーズンに一致することで特定できますが、これらが複数同時に感作されたり、通年性アレルゲンが合併していると季節性が不明瞭となります。対策は、何よりも抗原との接触回避です。花粉のないところに行けば最もよいわけですが、現代社会ではそうもいかず、外出する際にはマスクやゴーグルを着用するなどし、また風の強い晴れた日にはなるべく外出を避けることも大切です。また外から帰宅した際には、着衣を玄関で掃って花粉をなるべく屋内に持ち込まないこと、洗眼やうがいをするなどの対処をしましょう。

薬物療法としては、化学伝達物質抑制剤（鼻内噴霧や内服）や抗ヒスタミン剤・副腎皮質ホルモン剤（内服・吸入・注射）・点鼻血管収縮剤（鼻閉に対する対症療法）などがあります。特殊な治療として減感作療法（少量のアレルゲンを注射し、体を徐々に慣れさせていく治療法）や鼻粘膜に対する手術もあります。軽症なら市販の薬剤でも十分ですが、症状が重篤なら副作用のこともありますので、なるべくお近くの病院でご相談ください。

内科・循環器科部長 塩崎 明洋