

新興ウイルス感染症対策

常任理事 みと かずあき
三戸 和昭

インフルエンザウイルスはヒト（宿主）に感染して、ヒトの細胞内で増殖する。増殖したウイルスは次々と細胞に感染して広がっていくが、細菌のように細胞外の環境では増えることはない。感染可能な細胞がなくなると感染の拡大は終了する。ヒトはウイルスに感染して数日で発病して感染が拡大し、くしゃみ、せき等の飛沫感染でウイルスは広がり、5日程度でウイルスの感染は終息する。インフルエンザウイルスは寒く乾いた所を好むため冬に流行し、手足口病の原因ウイルスであるエンテロウイルスやコクサッキーウイルス等は暑い湿った空気を好むため夏に流行する。インフルエンザウイルスは小さな変異を繰り返して毎年流行する。2009年、ソ連型インフルエンザA（H1N1）がブタインフルエンザと不連続変異を起こして新型インフルエンザA（H1N1）pdm09となり、このインフルエンザウイルスによるパンデミックが発生して本邦にも影響があった。当初、このインフルエンザウイルスは高温の環境を好み肺で増えたため肺炎を罹患して多くの死亡者が見られた。その後、このウイルスはのどや鼻など上気道の低温で増殖が可能になり症状は一般のインフルエンザと同等になり、ソ連型インフルエンザA（H1N1）に置き換わり新型インフルエンザA（H1N1）pdm09が季節性インフルエンザになった。インフルエンザワクチンは不活化ワクチンでありウイルスを死滅させて作成する。車に例えるとエンジンのない車の模型です。COVID-19ウイルスのmRNAワクチンは車の設計図から作る車の部品のため、ウイルスの変異に合わせて新たなmRNAワクチンを早急に作成することが可能です。これから新たなウイルスによる新興感染症が発生しても早期にmRNAワクチン作成が可能となり感染症対策はより一層発展すると思います。



64歳の手習い

理事 こん まさと
今 眞人

プール底の白線が消えた。
あと2メートル、筋肉が焼ける、顔が上がり足が沈む、無我夢中。
初めてクロールで25メートル泳げた。令和4年師走の出来事だ。
壁に手が着いたとき、ふと戸井のマグロが思い浮かんだ。電気ショッカーが使われたらこんな感じだろうなど。全身が焼けた感じで痺れ、両方の足がつり、低酸素と水圧で、強い嘔気を感じた。

私は泳げない。小中高とプールがなかった。海に行く機会がほとんどなく水が怖かった。そのうち「別に泳げなくてもいい？」と思うようになり64歳になっていた。

現職になってから著しく運動量が減っている。歩かなくなり屋外での運動も減った。ましてコロナ禍である。食事は変わらず体重だけは増えていた。

昨年末のある日、脱衣場の電球をLEDに変え一気に一帯が明るくなった時、鏡には知らない人が写っていた。誰だ？

細くなった大腿、小さくなった尻、ふかふかのお腹としょんぼりした胸板が目に入った。

自分だと認識するまで約1秒「これはいかん、なんとかせねば！」

とりあえず、ジムとプールに入会、水泳のレッスンを週1回30分受けることにした。

運動神経には比較的自信があったのだが、この数か月でプールの水をたらふく飲んだ。

口から吸って、鼻から吐く、前は見るな、体重は前、すべてが初体験で新鮮、次第に楽しくなってきた。

今は、クロールで50メートル、コーチ曰く、あとは距離を延ばせばよいと。最近、水の音が穏やかに聞こえる。この夏には100メートルが目標だ。

今年65歳になる。

自分も立派な高齢者、歳をとってから始める運動、何歳から始めても遅いということはない。地道な努力は得意な方ではないが（笑）これからもいろいろと新しいことに挑戦したい。まず始めること、そして始めたらやめないことを肝に銘じる毎日である。