



不易流行

— 美濃国便り — ⑱

あなたの指先は大丈夫？

朝日大学学長 大友 克之

この冬はインフルエンザが流行した。学長、学部長が集まった会議でも「大学に学級閉鎖っていうのはあるのでしょうか？」などという話題が飛び出すほど。A型に罹患した後に、B型にも罹患した、という方もいたと聞く。昨年五月に塩野義製薬が、新薬「ゾフルーザ」を発売して最初の冬、というのも話題のひとつであった。

筆者は幼い頃から気管支ぜんそくで苦しんだ。寝ていると肺がうっ血してさらに苦しくなるため、布団の上に座ってヒューヒューと肩で息をする、いわゆる起座呼吸で夜を明かした。子どもながらに呼吸困難で「死ぬかと思った」。進学した成蹊小学校では林間学校があり、一・二年生は成蹊学園の箱根寮で寝泊まりした。いわゆる湿った重い布団に枕投げが加わると、五分も経たぬうちに氣道が狭くなり早々に戦線から離脱。教員の部屋に逃げ込んだものの結局、同級生と離れて別室で過ごす夜が続いた。

ぜんそくから離れてきたのは小三のころだったか。それでもアレルギー体質は改善せず、大学生になってもほこりや家ダニは大敵。ラグビー部の合宿へ行っても、とく

に朝練のときに、冷たい外気を急に吸い込むと寒冷刺激によってぜんそくの様の症状が誘発された。そのため、とにかく風邪を引くことにはかなり神経質になった。

最近「意味がない」との論調も散見されるが、医師として風邪の予防には、やはりマスクと手洗いは有用だと考える。感染ルートはおもに飛沫と接触にある。マスクには「他人にうつさないため」と「自分がかりたくない」という両面が期待されるが、後者だけを考えると、確かにマスクでウイルスの侵入を完全に防ぐことは難しい。しかし、予防意識を高め、かつ口腔から気道内の乾燥を防ぐという利点は見逃せない。

筆者がとくにお勧めするのは接触感染をいかに防ぐかである。感染した者がくしゃみや咳をおさえた手で周りのものに触れてウイルスが付着、そこを触った手で自分の口や鼻、あるいは目をこすることによって粘膜から感染する。日頃あまり見つけることのないようになった？奥様でも、仕事仲間でも五分間、じっと観察してみてもほしい。人は案外、指で目をこすったり、爪や指先を鼻や口に突っ込んでいるものだ。

では、どこにウイルスが付着しているのか？ もちろんウイルスは筆者にも見えない。しかしながら多くの人が頻回に触る場所を洗い出してみよう。まず電車のつり革。筆者は輪っか自体を握らず、つり革部分か、つり革をひっかけている横棒を握るようにしている。エレベーターのボタン。一階の「開く」のボタン、エレベーター内の「閉める」のボタンや「一階」の表示ボタンなどは特に押される頻度が高い。そこで筆者は握りこぶしを作り、人差し指の第二関節で押すことにしている。公衆トイレの出入り口や水栓金具も危険。風邪だけでなく食中毒の代表格であるノロウイルスも潜んでいる。筆者はトイレを済ませたら、かならず石けんで手を洗い、自分のハンカチで手をふく。水を止める際は、栓自体をハンカチでつまんで閉める。エアータオルも良いが、前に使った人の水しぶきが跳ね返ってくるタイプもあり、これも要注意。ここまですべて注意を払っても、トイレを出る際に扉の取っ手を直に握ってしまつては効果半減。そこで、引き戸の場合にはそのハンカチで取っ手をつかんで開ける。押し戸の場合には、肘で押し開ける。

本学の理事長は年に数回風邪を引いていたが、このアドバイスは効果顕著。最近はずつかり風邪を引かなくなった。風邪を引きやすいという方は是非、騙されたと思って手洗いと接触感染防止を励行してみたいかがだろうか。