



浜辺だより

☎ 64-1600

令和5年4月号

作成/ 浜辺の診療所 広報



～ わたしたちは「辛さから解放されてホッとした」と言われる診療所を目指しています ～

ごあいさつ



花海棠（ハナカイドウ）

日本では、春に開花する花木といえば、桜（ソメイヨシノ）を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。ハナカイドウは、そのソメイヨシノから少し遅れて咲く春の花木です。

ハナカイドウの花言葉は、「艶麗」「美人の眠り」「**温和**」「友情」など。中国では昔から親しまれてきた花で、牡丹と並んで美人の代名詞となっています。

この花言葉にある「**温和**（優しく穏やか）」で皆さまをお迎えできるよう、診療所のシンボルツリーとしました。受診された皆さまが「なんかホッとした」との気持ちになって、ご自宅へ戻っていただけますよう、スタッフ一同努めてまいります。



すこやかに生きるためのヒント



～ コロナ対策が緩和されれば、感染症との戦いは終わり？ ～

感染症のことを知って、自分のカラダを守る力をつけましょう。

(参考資料：大塚製薬 免疫 navi)

感染症の歴史

感染症とは、ウイルス、細菌、寄生虫などの「病原体」が体内に入り様々な不調を引き起こす病気のことです。日本では奈良時代の「日本書紀」に天然痘の流行記録、平安時代の「平家物語」や「源氏物語」には、マラリアらしき病気の記録が記されています。

そして、20世紀の後半からは、新しいタイプの感染症が次々と現れるようになりました。現在までの約50年間のうちに登場した感染症は約40種、およそ15ヶ月に1種という早いペースで新しい感染症が見つかっています。

衛生状態が改善されている現代社会に出現する感染症

2020年、新型コロナウイルスが日本でも確認され、何度も流行の波を繰り返してきました。これまでにない世界規模のパンデミックが起き、累計患者数は世界で6億7657万人、死者は688万人※に達しています。（※日本経済新聞「新型コロナウイルス感染 世界マップ」2023/3/13記事）現代社会で勢力を拡大しているこれらの病原体に共通する特徴は「飛沫感染」です。咳や鼻水といった“飛び道具”を利用して広がるウイルスは、昔に比べ衛生状態が改善した現代社会でも「密」な場所で、ヒトからヒトへと簡単に感染します。

※特に新型コロナウイルスは「飛沫」よりも広範囲に感染しやすい「空気感染」により大流行しました。

新種ウイルスが次々と生まれる理由

衛生状態が改善されているのに、なぜ新しいウイルスが次々と生まれてくるのでしょうか。その理由の1つに、「人口増に伴う食肉消費量の増加」があるとの指摘があります。日本の人口は減少に転じていますが、世界的には人口は増えています。食肉消費量の増加のため、鳥や豚など家畜の「密集」飼育が増え、ウイルスの変異が起きやすくなったとの指摘です。さらに、地球規模での環境破壊が進み緑地や湿地が減り、野生動物が狭い地域に「密集」して生息することで病気が蔓延しやすくなっていること、また行き場をなくした野生動物が、人の生活圏にやってくることで「未知のウイルス」を運んでくる機会も増えてきました。国連の予測によると、人口増と高齢化、都市の過密化は世界規模で加速するとみられ、人類と感染症の戦いは、今後ますます激しくなるだろうと予想されています。

感染症対策で必要なこと

感染症対策で必要なことは、感染のもととなる「病原体」を体内に入れないことです。そのため、不用意な感染を受けないためにも、マスクの着用をお勧めします。また、万一「病原体」が体内に入ってしまった場合に備え「免疫力の向上」を心がけた生活習慣を身につけましょう。



免疫力を低下させない生活習慣

- 睡眠：寝不足は大敵！ 日頃から十分な睡眠時間を確保し、疲れを溜めないようにしましょう。
- 運動：運動不足も免疫力を低下させますが、過度な運動もストレスがかかり、免疫力を低下させてしまいます。現在、何も運動をしていない人であれば、毎日10分、歩いたり、掃除をしたりすることから心がけてみましょう。またトレーニングで疲れたときは、ゆっくり休みましょう。
- 食事：「カラダにいいから」と言われているものだけ単品で過剰に摂取することは、お勧めできません。
主食・主菜・副菜をバランスよく摂ることが大切です。



次回は、「免疫力を高める食材について」です。

湯河原町の花粉飛散情報 2023 (日本気象協会ホームページより)

関東地方では、スギ花粉からヒノキ花粉へと飛散する花粉のメインが移り変わってきているようです。ヒノキ花粉のピークは4月中旬と予測されています。ピークが長引く可能性もあるので万全な対策を！



日付	04月01日 (土)	04月02日 (日)	04月03日 (月)	04月04日 (火)	04月05日 (水)
花粉情報	非常に多い	非常に多い	非常に多い	非常に多い	非常に多い