



医者インフルエンザ対策

詫間中学校でも、12月下旬からインフルエンザに感染する人が増えてい
ます。保健だより等で予防について、マスクの着用、うがいや手洗い、十分な水
分・睡眠・栄養を取ることを呼びかけています。また、人混みへの外出を避け
ることも効果的です。

先日、30年近くインフルエンザにかかったことのない内科医に、その秘訣
を聞くというテレビ番組を見ました。冬季には毎日50人くらいのインフルエ
ンザ患者の診察をしているのに、なぜインフルエンザにかかったことがないの
か、その対策を教えてもらおうという番組でした。

その先生は、診察時にはマスクを着けています。一人診察することに手洗いをします。もちろん食事や
睡眠には気をつけているそうです。次々と患者さんが入ってくるので、うがいは1日に2、3回しかでき
ないそうです。そこで、その先生が実行しているのは、一人診察することに、喉がかわいていてもいなく
ても、必ず水や薄い緑茶を飲むことだそうです。もちろん、うがいは効果的なのですが、のどの浅い部分
しか洗えないことが多く、のどの奥についたウイルスを外に出せないことも多いようです。これに対して、
水や緑茶を飲むと、のどの奥のウイルスが洗い流されて胃に入っていきます。胃には強い酸を含む胃液が
あり、この胃液がインフルエンザウイルスを殺してしまうそうです。

冬はあまりのどが渇かないので水筒を持って来ない人が多いようですが、水筒を持ってきて、休み時間
ごとに水や薄い緑茶をゆっくりと飲むようにしてみましょう。



道ばたで待つ幼い子どもとお年寄り



左の写真は、みなさんが登下校で通っている歩道の写真です。本来ならば、自転車はこの歩道を通るこ
とは禁止されているのですが、中学生の交通安全のため、警察署から特別に許可をもらって通れるように
しています。道幅は約1.5mしかありません。中央の写真を見てください。もし、みなさんが並進をする
と、対向してくる自転車はもちろん、歩行者さえ通ることができません。みなさんは、対向者や歩行者か
らこのように見えているのです。次に右の写真を見てください。一列で通ってれば、対向してくる自転
車や歩行者は余裕で通ることができます。

なぜ、こんな当たり前のことを取り上げるのか？ もちろん並進はルール違反なのですが、自転車や歩行
者が向かって来ても並進をやめず、相手の人が立ち止まって道の端によけて中学生が通り過ぎるのをじっ
と待っていることが多いのです。この待っている人の多くは、幼い子どもやお年寄りです。人間として心
が痛みませんか？

ちょっとおもしろい話

「誰でも口からマイナスなことも、プラスなことも吐（は）く。だから「吐」という字は、『口』と『+』
と『-』でできている。マイナスのことを言わなくなると、『-』が消えて「叶（かな）」うという字に
なる」 ※「叶」という字は、「夢が叶（かな）う」などと使います。