



ヴィッキーの  
**にっぽん紀行**  
 Vol.14

Victoria・Potter  
ウィクトリア・ポッター  
 ・1980年生まれ。英国ノーリッチ出身。  
 ・2008年8月から町英語指導助手。

明けましておめでとうございませぬ。只見の皆さんがすばらしい年を迎えたこととお慶び申し上げます。元日の只見は大雪だったそうですね。イギリスのクリスマスは落ち着いていてよいものでした。実家にいるとき、普通すぎて奇妙に感じました。まるで1年半の間、遠くに行っていた事実などなかったかのようで…。そこで私が楽しんだのは家族や友人にいろいろな話をつたえることでした。彼らは日本や只見についての様々な質問を投げかけてきました。普段どんな日常を送っているのか、学校では何を食べているのか、只見はどれほど雪が降るのか、日本のテレビを観てどう思うか、などなど。彼らは私が久しく考えていなかったことを尋ねてきました。私が初めて日本に来たときからの生活の違いやイギリスとの習慣の違いは、今となつては私にとつて経験してきた事実でしかないのです。それは、私が長い間日本に住み、生活してきたことで、すべてが普段の日常になり、今はもう違いについて考えないようになつていたと言ふことです。

肉と香草のだんご、パースニップ（セリ科の植物）などの野菜、肉汁ソース、ヨークシャーブディングとなつていきます。昔はクリスマスデイナーは伝統的にガチョウが食べられていましたが、現在は高価なことと油分が多めと言う理由でガチョウよりもターキー（七面鳥）が食べられるようになってきました。また、多くの家族ではクリスマスに他の肉類も食べられます。昔のイギリスではそれらの肉は高価であつたため、それほど頻繁には食べられず、伝統的に日曜日だけ食べられていました。現在は毎食にお肉が食べられるようになりました。イギリスの食事は日本よりも、多くの肉料理を食べています。私の母は今でも日曜日ごとにチキンカビーフのローストデイナーを作ります。それらは私のお気に入りの食事です。カロリーは高いのですが…。

イギリスの新年は日本と比べてとても静かで、特に伝統的なものはありません。大晦日には多くの人が外出し、友人と共に、みつちりお酒を飲みます。新年は国民の祝日であり、家族と共に過ごします。また、少数ですが元日に教会に行く人もいます。私は大晦日は友達と過ごし、新年は家族と過ごしました。

実家に帰り、友人や家族と楽しく過ごしましたが、再び日本に戻つてこられたこともとてもうれしいことです。日本もイギリスも、私のふるさです。  
 （訳・只見中・平野）

## 広報ただみ診療所

朝日診療所 医師 星野弘尊

### 「感冒（風邪：かぜ）」

明けましておめでとうございませぬ。今年もよろしくお祈りします。

初めての只見の冬は、大変雪が多く大変驚いています。

さて、冬は乾燥し、感冒が多くなつてきます。今年はインフルエンザも流行し、予防が大変重要になっていきます。皆さんは正しい知識を持ち、正しい予防法を行つていきますか？

これからの時期を健康で過ごすために正しい知識をつけたいと思います。

感冒の定義は様々ですが、鼻腔、口腔、咽頭などの上気道の粘膜が、寒冷などの刺激、ウイルス感染によつて、急性の炎症を起こす病状とされています。いわゆる『かぜウイルス』と呼ばれるものは、ライノウイルス、コロナウイルスなど200種類以上います。

くしゃみ、鼻水、咽頭部不快感、乾性の咳嗽、全身倦怠、軽度の頭痛などを主症状とし、透明な鼻汁の増加、咽頭部の発赤などを呈します。かぜによる症状の持続期間は平均2〜3日程度です。しかし、咳嗽は1週間以上持続する場合があります。

人によつては気道過敏性が亢進

し、1カ月以上続く場合もあります（マイコプラズマなどの場合もあります）。

治療には通常、抗生物質は使用しません。東洋医学では漢方薬、西洋医学では解熱剤等の対症療法が中心です。しかし、発熱に関しては一種の生体防御反応であり、解熱が自然治癒力を低下させ、かぜを長引かせている可能性も指摘されています。ただし、高齢者や幼児などは激しい発熱による脱水、消耗等を回避するため適切に使用することが必要です。

予防が一番大切です。手洗いがいい、マスクの着用、湿度を保つ、十分な睡眠、十分な栄養、暴飲暴食をやめる、禁煙、節酒などがあげられます。

特に手洗いは帰宅後には行い、持ち込んだウイルスを家具等につけないようにします。うがい水道水で効果十分です。ヨード入りのうがい薬は、かぜ予防の効果を低下させるという報告もあります。マスク着用はウイルスの侵入を防ぎ、口腔粘膜の乾燥を防ぐ効果もあります。その他の項目は『免疫』を働かせるために必要です。

気温が低く、乾燥し、かぜをひきやすい季節です。元気に過ごすために予防を徹底し、只見の冬を乗り切りましょう。