

# 広報ただみ診療所

朝日診療所

所長 若山 隆



## 「インフルエンザ+風邪の予防」

皆さんこんにちは！今年例年より寒い気がしますね。さて、前回の広報ただみでは、インフルエンザワクチンの製造が全国的に遅れていることをお伝えさせていただきました。ご迷惑をおかけしておりますが、12月半ばを過ぎて診療所に届くワクチンもありますので、ご希望の方はご予約をお願いいたします。

今回もインフルエンザ+風邪に関するお役立ち情報をお伝えします。今回のテーマは「予防」です。現在の医学界で予防効果があると考えられているものと、逆に予防効果がないと示されているものを下の表に示します。風邪のウイルスは感染者の鼻水や咳などを介して体内に侵入してきますので、うがいや手洗いによって鼻水や咳などのしぶきを洗い流すことで感染を

防ぐことが出来ます。また、アルコールはウイルスの消毒効果が高いのでさらに有効です。ヨーグルト摂取に代表される整腸剤の摂取（善玉菌の摂取）もお勧めです。整腸剤は胃腸炎などに用いられることが一般的ですが、文献によっては日々の摂取により風邪に対して40%近い予防効果があるとされ、小さなお子様ほど効果が高いようです。医療機関では予防のための整腸剤処方残念ながらできませんので、市販のものをご利用ください。予防効果のないものにビタミン摂取（ビタミンC含む）、ミネラル摂取、抗菌効果を謳う製品の利用があります。

インフルエンザに最も有効なのはワクチン接種ですので、まだ受けていないという方はぜひ診療所までお問い合わせください。

予防効果がある	予防効果がない
<ul style="list-style-type: none"><li>・うがい（水で3回／日以上）</li><li>・手洗い</li><li>・手指消毒（アルコール）</li><li>・整腸剤（乳酸菌などに代表される善玉菌の摂取）</li><li>・運動習慣</li><li>・他者への感染予防/マスク</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・マルチビタミン（Cなど）</li><li>・多くのミネラル類</li><li>・抗菌効果を謳う製品の使用</li></ul>

## 地域おこし協力隊として

只見町教育振興協力隊

vol.37

松本 貴芳



## 「“安心”できる町」

ちょっと前に、ある家族から注意を受けた男性が逆上し、その家族が乗るワゴン車を追いかけた挙句、高速道路上で停車させ、結果的に後方から来たトラックにその家族の命が奪われるという酷い事件が起きました。こんなニュースを見ると改めて、「知らない人とは極力関わらない方がいい」と思ってしまう。

都市部で生まれ育った私は、幼い頃から“それ”が当たり前でした。ですので、むやみに人に話しかけなかったですし、知らない人に話しかけられたら、まず警戒していました。都市部には身の回りにたくさんの方がいたとしても、その一人ひとりに大きな壁があるような感覚がありま

す。一方で、この只見町は違います。これはある日に見かけた光景です。車の前輪が側溝に落ちてしまい、困っていた人達がいました。すると、あれよあれよという間に人が集まってきて、救出作戦が実行されました。僕はこの時、「もしここが都市部だったら、JAF以外誰も助けてくれないよなあ」と思いながらその光景を見ていました。只見町には、たくさんの方はいませんが、一人ひとりが近い距離にいます。だから、人間の“体温”を感じながら生活することが出来ます。僕自身これはすごく大事なことだと思っています。

都市部に勝る利便性はありませんが、都市部に勝る“安心”が、只見にはあると思います。