



No. 220 2020. 1. 9
明成高等学校 生徒保健委員会
校長 中村 勝彦
仙台市青葉区川平2丁目26番1号

インフルエンザが流行する時期になりました。

本格的な冬到来です。今年のインフルエンザの流行は、例年より早く、全国的には9月ごろからインフルエンザが始まりました。本校でもインフルエンザと診断される人が若干いましたが、流行とはなりません。今後はインフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎などの流行が大変心配されます。寒い日が続きますのでしっかり予防に努めましょう。

インフルエンザ予防は、普段から規則正しい生活（早寝・早起き・朝ごはん）で免疫力をアップすることですね。

保健室では風邪やインフルエンザの予防のための掲示をしています。また、新年のおみくじも設置しましたのでチャレンジしてみてください。

1月の保健目標

インフルエンザの予防対策 その2
規則正しい生活をしよう。

冬になるとどうしてインフルエンザが流行するのか？

- 寒さや乾燥で、鼻やのどの防御機能が低下する。
- 低温でウイルスの感染力が強くなる。(インフルエンザウイルスは乾燥に強い)
- 大勢が室内に集まり、ウイルスが充満しがちである。

インフルエンザウイルスは約100nm(ナノメートル)、直径1万分の1ミリの大きさでとても小さなものです。

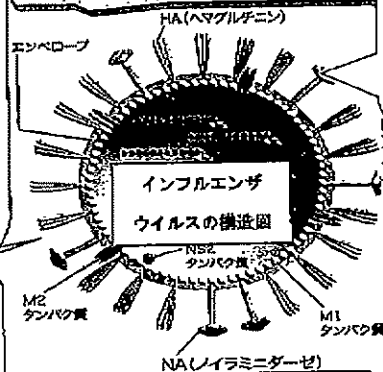
インフルエンザA型は、配列の違いで、計算上144通りのウイルスがあるので、新型がしやすいのです。

インフルエンザウイルスのうち、人間に感染するウイルスは大きく分けて3種類あり、それぞれA型、B型、C型と呼ばれています。一口にインフルエンザとは言っても、ウイルスの型によって症状や経過が異なります。大流行するのはA型とB型です。

インフルエンザウイルスはどんなもの



外側のギザギザが型を決めています。

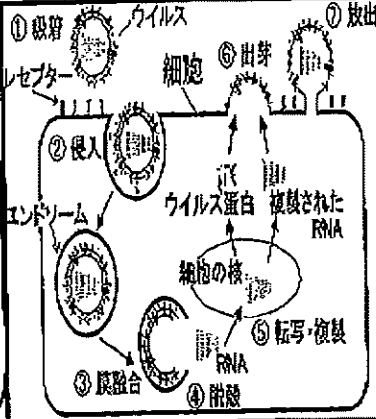


ウイルスの表面には2種類のトゲ状の突起があり、赤血球凝集素[ヘマグルチニン(HA)]とノイラミニダーゼ(NA)と呼ばれるタンパク質でできています。またキノコ状のスパイクが細胞の侵入や増殖にかかわっています。

インフルエンザウイルスの増殖の仕方

- ①吸着 上皮細胞の表面に存在するレセプター(受容体)と結合します。
- ②侵入 ウイルスが細胞内に取り込まれます。ウイルスが結合してから細胞内へ侵入するまでに要する時間は数分~20分といわれています。
- ③膜融合 細胞内にまんまと侵入したウイルスには、ウイルス膜と細胞膜を融合させます。
- ④脱殻 それまで被っていたタンパク質の殻を脱ぎ捨てます。
- ⑤転写・複製 インフルエンザウイルスに乗っ取られた細胞は、ウイルスをどんどん増殖させて、最初は1個だったウイルスが8時間後には100個に増え、16時間で1万個、24時間後には100万個にまで増殖します。
- ⑥出芽・放出 成長したウイルスが、乗っ取った細胞の中から外へ飛び出し、そばにある、まだ「乗っ取られていない細胞」に再び侵入して、増殖を繰り返します。飛び出すときには、NAが関与しています。

インフルエンザウイルスの増殖の仕方



インタビュー

1月は昨年10月に事務次長として着任された森昭人(もり あきひと)さんにインタビューしました。

Q1: 得意科目は何ですか A. 歴史 (大学は史学科で専攻は日本近世史でした)

Q2: 休日はどのように過ごしていますか

A. 北海道での生活が長かったので、これからの時季はスキーですね。その他はジムに行ったり、最近ではアルトサックスの練習をしたりしています。

Q3: 大切にしている物は何ですか A. 友人です。以前の仕事で北海道から九州まで転々としたので、友人知人が全国におります。その縁(えにし)を大切に

してこれからの人生を歩んでいきたいと思っています。

Q4: ストレス解消法はなんですか A. 好きな音楽を聞きながらのドライブそして

温泉、生ビール (もちろん家に帰ってからですよ)

Q5: 高校時代はどのように過ごしましたか

A. 高校・大学と合気道部に所属して勉強そっちのけで部活ばかりやっていた。特に高校時代の顧問は合気道7段、空手5段の恐ろしい先生で精神的、肉体的に大分

鍛えられました。眼力鋭い先生でしたが、今思うと風貌が三浦参与に似ている様な気がします。

Q6: お薦めの本がありますか

A. 伊集院静「大人の流儀」、稲盛和夫「考え方」生徒の皆さんはあと10年位したら読んでみてください

Q7: マイブームはなんですか

A. 毎朝スムージーを作って飲むことです。岩手の龍泉洞ヨーグルトにプロテインを入れて飲んでいます。

Q8: 明成生へメッセージをお願いします

A 私にとって、高校時代は人生で一番楽しい時期だったと思います。今を大切に

して夢を持ち、そして精一杯楽しんで下さい。少しくらい失敗しても若いんだから取り返しは十分可能だと思いますよ。私は、近くの荒巻小学校出身です。(旧姓栗林)

このインフォメーションが荒巻学区に配布されるというのを聞きましたのであえて旧姓を加えさせていただきました。これからもよろしく願います。

ご協力ありがとうございました。



抗インフルエンザウイルス薬は、インフルエンザ飛び出すときに関与している、NAを阻害するように作られたものです。



編集後記

ウイルスは免疫の低い人が入りやすいので、免疫を高めて、自分で自分の健康を守り、楽しい学校生活にしましょう。1年 藤原 美穂