

ワクチンで感染症予防

コロナウイルス肺炎のような新型インフルエンザには、まだワクチンはないので製造を急いでも時間がかかるものです。既存の感染症の中にはワクチンによる予防接種によって感染症を防いだり、もし感染した場合でも重症化を予防できたりするものがあります。特に免疫の働きや体が弱い子どもや高齢者では重症化する危険性が高いことから、ワクチンによる予防が勧められます。ワクチンには、**生ワクチン**と**不活性化ワクチン**(トキソイドも含む)の2種類があります。**生ワクチン**は生きた細菌やウイルスの毒性・病原性をほぼなくしたもの(弱毒化)で、体内で弱毒化した細菌やウイルスを増殖させることで免疫をつけます。自然感染に似た反応をするので、比較的強い免疫ができ、長時間持続するため、接種回数が少なく済むなどのメリットがある反面、人によっては接種後に微熱や発疹などの副作用が出ることもあります。一方の**不活性化ワクチン**は細菌やウイルスの毒性を全く消したもので、接種後に体内で細菌やウイルスが増殖しないため、病気になる心配はありませんが、1回では自然感染より免疫のできる力が弱く、また部分的な免疫であったりするので、十分な免疫がつけられるまで通常3~4回の接種が必要となり、年を経て追加接種を必要とするものもあります。



血圧が高い人は強くいきむ運動はしない

高血圧のある人や過去に心筋梗塞や脳卒中を起こしたことがある人は、強すぎるレジスタンス運動(筋カトレニング)を行ってははいけません。レジスタンス運動でいきむと血圧が急上昇し、高血圧のある人は突然死の危険性もあります。持病のある人はまず担当医や健康運動指導士に相談して下さい。強度を調整すれば、そのような人も筋肉を鍛えられます。また健康な人も呼吸を止めて行うと血圧が上がりやすいので、**呼吸を止めないよう意識**しましょう。

命に関わることもある怖いびき

睡眠を妨げる病気として代表的なのが**睡眠時無呼吸症候群**です。大きないびきとともに、睡眠中に何度も呼吸が止まる病気です。睡眠時無呼吸症候群の人は、睡眠中、呼吸をしているときは大きないびきをかき、無呼吸になるといびきもやみます。数十秒後に呼吸が再開して、再びいびきをかき始めます。これを一晩に何度も繰り返します。無呼吸の間は体が低酸素状態になるので、そのたびに脳が防衛的に目覚めて呼吸が再開されます。そのため熟睡できず睡眠不足になってしまいます。睡眠不足が続くと「日中の耐えられないほどの眠気」や「倦怠感」「起床時の頭痛」「うつ状態」が現れ、日常の作業に支障が出ることも少なくありません。また重症化したまま放置していると心筋梗塞や脳梗塞による死亡率が健康な人の3倍になるというデータもあるのです。

