

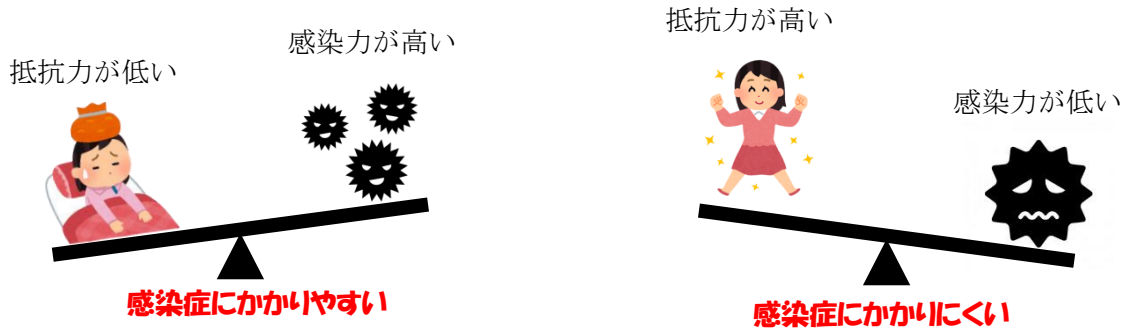
感染症とワクチン

感染症とは

感染症とは、病原体(=病気を起こす小さな生物)が体に侵入して、症状が出る病気のことをいいます。

病原体は大きさや構造によって**細菌**、**ウイルス**、**真菌**、**寄生虫**などに分類されます。

病原体が体に侵入しても、症状が現れる場合と現れない場合とがあり、感染症となるかどうかは、病原体の感染力と体の抵抗力とのバランスで決まります。



体の抵抗力を高めるために

抵抗力=免疫力とも言えます。体の抵抗力や免疫力を上げるためには

- ①腸内環境を整える=バランスの良い食生活
- ②基礎代謝を上げる=運動習慣を身につける
- ③自律神経にメリハリをつける=適切な休養をとる

細かく分けるとまだまだありますが、上記3つを心がけると感染するリスクが大幅に減ります。難しく考える必要はありません。良く食べ、良く動き、良く寝るということです。

病気予防の基本としてまずは**お医者さんや薬に頼らない体作り**を目指しましょう！



それでもかかるのが感染症

とは言え、一生を無菌の部屋で過ごすわけにもいきませんので、何かしらのウイルスや細菌は体内に入ってきます。体内に入ってきた時点で感染する可能性は出てきますので、体の抵抗力(免疫力)が高い場合は発症しにくいですが、それでもウイルスが強力で発症することもあるのが感染症なのです。上記3つに加えて**手洗い・うがい・マスク着用**などできるだけ体内にウイルスや細菌が入らないように予防する習慣も大切な要素です。

手洗いで汚れが残しやすいところ



予防ワクチンについて



最後にワクチンについてお話したいと思います。ワクチンの是非は専門家でも賛否両論がありますが、予防したい感染症の種類により、接種するかどうかを判断するべきだと思います。

例えば、インフルエンザワクチンでは有効性が成人で50~60%程度となっていて、接種したからといってインフルエンザを完全に予防できるというものではないのです。もちろん有効性が90%以上あるワクチンも存在しますので、予防したい感染症の種類により、ワクチンの有効性は大きく変わってきます。

感染リスクを下げるという意味では、ワクチン接種は必須ではありますが、前述とおり、ワクチンを接種したからといって完全に感染症にならないということではありません。やはり、皆さんのお体の状態や日頃の予防習慣が大切なのです。