

大阪市立市岡東中学校

元気アップ便り

元気アップコーディネーター 千葉清二

こんにちは。今日はひな祭りですね。令和3年3月3日と3並びで気持ちがいいです。気候も春の暖かさが感じられる今日この頃ですね。

コロナにしても首都圏はまだですが、大阪など緊急事態宣言もやっと解除され、本当によかったです。日本でも待望のワクチン接種が医療関係者から始まり、私たちのように高齢者は来月からワクチン接種が始まると聞きます。これから「菜種梅雨（なたねづゆ）」といわれる、春先の長雨や、6月の本格的な梅雨の季節を迎えると、湿気や温度に弱いとされるコロナウイルスは、少しは落ち着くのではないかと期待しています。しかし、油断してはいけません。専門家は「天然痘のように絶滅はないだろう。」と聞きます。インフルエンザのように「異種」をつくりながら活動を続けるのでしょうか・・・。専門家も驚くぐらい超スピードでワクチン開発を成功させた欧米や、中国、ロシアですが、日本はやっと治験（臨床試験）が始まったところで、大きく後れを取っています。しかしながら、これは仕方がないと思います。その理由はいくつかあります。まず、①日本では感染症の経験が少ないことです。アメリカでは2001年9月に炭疽菌のテロがあり、その対策で膨大な予算をつぎ込み研究をしてきたこと。ヨーロッパなどでもサーズやマーズの対策をしてきました。②臨床試験にはある程度以上の感染者が出ないと確かなデータが出ないこと。③日本では過去に薬害訴訟など賠償責任を問われたりして、どうしても製薬会社や政府が安全性を第一に考えていること、（このこと自体はよいと思いますが）などの理由が考えられます。しかし、私はやはり、日本製のワクチン開発を期待します。外国の都合によらず、日本人の体質に合った安全で持続性の高い「生ワクチン」の成功を祈っています。いまのワクチンはDNAやmRNAといった遺伝物質を人工合成して脂質の膜で覆うので変質しやすく、保管が難しいとされます。（-70℃程度で保管しなければなりません。ただ、最近の情報ではそこまで低温でなくてもいいらしいですが、テレビなどを見ていると保管がとても大変そうですね。）さらに、予防のワクチンだけでなく、インフルエンザのタミフルやリレンザのような罹患してからの「特効薬」の実用化を期待します。しかし、私たちは「手洗い、うがい、マスク着用（鼻やのどの粘膜を活性化させる保湿に効果があります。）」や抵抗力をつける充分な睡眠、偏食を避け、発酵食品の摂取を心がけ、健康な体を作ることが何より大切ですよ。

元気アップ学習会のお知らせ

3年生はいよいよ受験本番ですね。体調を整え、悔いのないように受験に取り組んでください。先日配布した「元気アップ学習会のお知らせ」をご覧ください。過去問対策や直前の勉強方法についてもアドバイスしたいと思っています。2年生も「3年生に向けて」や「春休み特訓」を実施しますので、奮って参加してください。