



細菌とウイルスの違いは？

保健室だより第2号で書いたけど「細菌とウイルスの違い」…この問いかけに対する答えを言いに来た人は、残念ながら一人もいませんでした。それをここで明らかにしたいと思います。

普段、多くの方は細菌とウイルスをあまり区別して考えてはいないんじゃないかな。「生き物の身体に病気を起こさせるちっちゃいもの」って感じで、一括りにしてるかもしれないね。それはそれで合ってはいるんだけど、ちゃんとした違いがあるんだよね。

①**大きさ**: ウイルスの方がすっごく〜小さい。(光学顕微鏡では見えない)

②**生き方**: 細菌は自分だけでも生きていけるけど、ウイルスは生き物の身体に住まわせてもらわないと生きていけない。〈甘えん坊です〉お世話になってる宿主の命を奪うことは自分も死んじゃうことなんだ。生き延びるには、症状を出さずに時間をかけて身体を乗っ取り、しかもいろんな人にうつしてもらえることが大事。HIV(エイズウイルス)は頭いいよね〜。

③**退治する方法**: 細菌は抗生物質が効く。

でも今までの抗生物質では効かなくなってきた細菌もいるんだよ。それを耐性菌といいますが、必要もないのにやたら抗生物質を使ったり、飲んだり飲まなかったりすると、耐性菌がどんどん作られちゃうよ。だから、「前に病院でもらった薬があるから、これを飲んじゃえ」とか、「もう良くなってきたから、5日間は必ず飲めって言われたけど、もうやめとこ。」なんて人が増えると、細菌にとっては“ラッキー”なんですね。細菌と医学はこの薬の戦いでずっと昔からいちごっこをやっています。

ウイルスは抗生物質は効かない。そもそもウイルスを退治する薬はまだほとんど無い！

インフルエンザにはやっつける薬ができたけど。治療法は、安静にしていること。熱を下げるなどの対症療法は解熱剤の服用でできるけど、あくまで補助的なものです。日頃からよく寝てよく食べよく笑って、自分の免疫力を上げておくことが一番大事だよ！

「風邪薬」は無い！

いわゆる風邪薬は、風邪の様々な症状を和らげる成分がブレンドされたもの。だから薬の選び方は、自分が今日の症状が一番辛いかに焦点を当てて、例えば鼻水がひどければ鼻炎用の薬を使うなど、ピンポイントで選ぶといいと思うよ。