



★季節性インフルエンザに罹り易いタイプ

生活習慣や 既往歴から分析 発症リスクが3.6倍 上昇

ワクチン接種には 発症予防 & 重症化予防 & 集団免疫効果

日本を含む北半球全域で **Influenza A 型 H3N2 亜型の新変異株「K 亜系統」**が大流行。弘前大学や大正製薬が約 1000 人の生活習慣や既往歴など 3000 項目以上の健康データを解析し、**季節性 Influenza** に罹り易い 5 タイプが判明。「**血糖が高め**」「**肺炎にかかったことがある**」「**睡眠不足**」「**栄養不良**」「**アレルギーがある**」で、特に「**肺炎の既往歴、血糖が高めで、睡眠の質が良くない**」人は、**発症リスクが約 3.6 倍上昇**する。5 つのうち、いずれかに当てはまる人は通常の感染対策に加え、血糖を急に上げない食べ方をする等、それぞれのタイプに応じた対策を取るよう呼び掛けている。

インフル. ワクチンは、**毎年流行の予測に基づいたウイルス株（今期は A 型 2 種・B 型 1 種）を不活性化または弱毒化したものから製造**されます。流行するウイルス株は 毎年変わる可能性があり、毎年予防接種が必要とされますが、**接種によりウイルスに対する免疫（抗体）を獲得して「発症予防」と「重症化予防」に役立ちます。ワクチンを接種してもインフル. に罹る可能性はありますが、罹患時の症状を緩和して重症化リスクを軽減**します。

接種後 2 週間で抗体が発現し、その効果は不活性ワクチンで約 5 カ月、弱毒化生ワクチンで約 6 か月～1 年持続。例えばインフル罹患後に接種しても、他のウイルス株（変異株を含む）インフル. に対する発症予防と重症化予防の効果が十分に期待できます。**ワクチンには多くの人々が接種することによる集団免疫効果**もあります。

近隣の高齢者施設や学級閉鎖等でインフル. が猛威を振るい大流行中。まず**人込みを避けることは勿論、うがい・手洗い・マスクに加えて歯磨き等による口腔ケアも感染予防対策**として推奨されています。

★後発地震 避難勧告に対して「まず避難」最優先

防災グッズ・個人防護具・常備薬も忘れずに

8 日午後 11 時 15 分頃 青森県八戸市で震度 6 強の地震があり、気象庁は**地震の規模がより大きな「後発地震」**が起きる可能性が相対的に高まったとして、「**北海道・三陸沖後発地震注意情報**」を運用開始後、初めて発表しました。

避難勧告が出た場合まず「**避難!**」。寒冷時期でもあり、避難時には**防災グッズ**（防寒具・下着・帽子等）や PPE 個人防護具（感染症対策マスク・消毒液等）や**飲料水・常備薬等も一緒に持参することが大切**である。BCP（事業継続計画）が言われて久しいが、特に 要援護虚弱高齢者を預かる施設では、いつどこで何が起こるか分からない災害に対して、**人命救助をプライオリティ**として、**日常から避難経路を確認**しておくことが大切です。

★ノーベル化学賞 北川進 京都大特別教授 記念講演で

中国の思想家 荘子の「無用の用」という考え方を紹介

ノーベル化学賞を受賞した北川 進 京都大特別教授がストックホルム大での記念講演で、**中国の思想家、荘子の「無用の用」という考え方を紹介**。荘子外篇の「山木篇」で有名な「無用の用」を示す寓話の中に、“役に立つが ゆえに伐られる木もあれば、役に立たないからこそ 長く生きられる木もある”という一節を引用。荘子は しばしば『役に立つものは利用され、消耗される』『役に立たないものは自由を保つ』という 逆説を通し価値の再定義を示した。教授の「世の中に無用のものなど存在しない」という言葉は、**荘子の核心を現在科学の文脈で再発見した。きわめて美しい継承**です。その荘子の考え方を研究に活かし、石炭や石油に代わる空気を利用した金属有機構造体(MOF)を開発した。欧米人には理解しにくい考え方は？と感じるが、日本人には響く言葉である。