

日々の暮らしに

## 香川芳子

女子栄養大学学長



# 「食うか食われるか」は 生物としての宿命 体調を万全に整えるのが肝要です

最近、「海外渡航歴のない患者から抗生物質が効かない新しいタイプの多剤耐性菌を検出」「院内感染が多剤耐性菌が広がり、死者発生」がニュースになりました。人類存続の歴史はつねに他の生物との「食うか食われるか」の戦いです。病原菌も姿を変えて生き延びるのに必死ですから、人間も他の生物の「餌」となる可能性はいつでもあるのです。病原菌は病人や子どもや高齢者など、抵抗力や免疫力が弱い人に入り込んできます。

克服し、衛生的で安全な環境にあると思いついてはいないでしょうか。過信や不摂生は禁物。つねに体調を万全に保つように心がける、それには基本的な生活リズムを整えるのが肝要です。過不足のない栄養バランスの整った食生活、適度な運動、十分な睡眠の3つです。そうすれば、細菌の攻撃を受けても感染を回避し、たとえ感染しても回復を早くすることができます。また、手を洗う、うがいをする、アルコール消毒をするといった日ごろの衛生管理の徹底も、感染の広がりへの抑制に効果を発揮します。