

パズル

根室市立落石中学校
ほげんだより11月
平成26年11月5日

11月に入り、気温もぐっと下がってきました。体が寒さに慣れていないこの時期は、かぜをひきやすく、また、インフルエンザの心配もしなければいけない時期です。かぜ・インフルエンザにかかるしくみを知って、予防に努めましょう。

かぜやインフルエンザとの戦い ～からだの中で何が起きているのか～

ステージ1 鼻・のどの奥にウイルスたちがとりつく。

自己免疫力が働くうちは、鼻やのどの細胞がウイルスを洗い流してくれます。でも、体力が低下するとウイルスを外にだす力が弱まります。

ステージ2 ウイルスがさらに奥まで侵入！

洗い流せなかったウイルスたちが体内に入ってきます。ウイルスたちは体の中で増えていき、あばれる準備をします。1個のウイルスは8時間で100個に、24時間で100万個にふえ、数千万個にふえると症状が現れるといわれています。

体は、ウイルスが侵入しても症状がでるまでさらなる防御を行っています。鼻水やだ液、気道の粘液などがウイルスを退治していきます。鼻水がでるといのは、体がウイルスたちと戦っている証拠なのです。



ステージ3 ウイルスが増えてしまった！熱を出すのだ！



爆発的に増えたウイルスをなんとか減らそうと、白血球がウイルスを食べ続けます。そして、同時に、脳にも「体温をあげてくれ！」とサインを送ります。体温が37℃以上になると、ウイルスの増殖する速度がおそくなるのです。



ステージ4 よけいな体力を消費しないで！

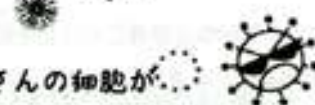


病気の時に、だるさや食欲ふしんが起こるのは、ウイルスと戦っている場所で抵抗力を高めるために、他のところの機能をおさえているからです。よけいな体力を使わないように「ゆっくり休む」という作戦が必要です！



ステージ5 守りを強化！！

これまでの防御を突破したウイルスをたおすために、体の中でたくさんの細胞が戦っている中、一部の細胞は、ウイルスとの戦いに参加せず、身をひそめています。ウイルスの情報を記憶して次に同じウイルスが侵入したときに備えているのです。



(それぞれのステージでの対策はうらへ)