

## 当たり前を横においてみる

# ここから通信

今、私は手術のために入院している病院のベッドからこの記事(?)を書いています。扁桃摘出です。昔から喉が弱かったのですが、今年はいよいよ扁桃が猛威を振るい、9月から隔週で40度の熱が出る週が12月末まで続き、生きている心地がしませんでした。扁桃を取ると、他の悩みも軽減するかもしれないとお医者さんに言われました。いびきとか、日中の眠気とか、学生時代に悩んでいたことも、多少なりとも影響していたかと思うと、気になったことは調べたり何かしら対策したりすればよかったと反省です。

話は飛びます。先日、研究の一環で人にインタビューしていた時、本筋とは関係なく面白いと思った話があります。仕事がとても大変で時間がないという人の話を聞いた時、「食洗器やドラム式洗濯乾燥機、ロボット掃除機とか時短家電を買っては?」と話すと、「そういうのは自分ですべきだ」と買わない人が、結構いるのです。買う買わないは個人の価値観です。が、時短家電の好き嫌いを超えて、結構な人が「家事は自分でするもの」という信念があるのかもしれませんが。私も時短家電買おうとしたときに、言語化できないモヤモヤや違和感を覚えたのですが、もしかしたらこれだったかも。ちなみに、売れ筋のロボット掃除機は手が出なかったので、アマゾンでマイナーなメーカーのものを他社の3分の1の価格で買いましたが、ほぼ2、3年掃除機をかけていません。愛着も沸くもので、名前も付けました。

「家事くらい自分ですべきだ」、「私は大きいびきをかく人なんだ」、「自分を管理できてないから日中眠いんだ」、日常でいわれてもスッと納得してしまいそうな言葉です。身の回りにはこうした「～すべき」という規範や、「こうである」という思い込みが蔓延しているかも。落ち着いて考え直すと、割と人生楽になるかもしれません。(文責:日高)

第10号

(2025.1.7発行)

島根県立大学  
松江キャンパス  
こころとからだ  
の相談室

## 今年のインフルエンザについて

10月よりインフルエンザの接種が開始されましたが、皆さんは既に予防接種をされましたでしょうか? インフルエンザウイルスには、A型・B型・C型の3型に大きく分類されますが、このうち毎年この季節に流行するのは、A型とB型になります。そのうち、現在ヒトの間で流行しているのは、A(H1N1)亜型、A(H3N2)亜型、B型の3種類です。これらのウイルスはさらにそれぞれの中で、毎年のように小さな変異を繰り返します。また、これらの型が同時期に流行することがあるため、同じシーズンの中でA型インフルエンザに2回罹ったり、A型インフルエンザとB型インフルエンザに罹ったりすることがあります。それぞれの細かい型に対するヒトの抵抗力は少しずつ異なるため、ヒトはインフルエンザウイルスの変異に追いつけずに何回もインフルエンザに罹るのです。インフルエンザに罹らない、もしくは罹ってしまった後も重症化しないためには、流行する2週間前までにはワクチン接種を完了しておかなくてはなりません。これは、接種してからワクチンの効果が現れるまでに約2週間程度必要になるからです。遅くとも12月上旬までに接種を完了していれば、ワクチンの効果は約5ヵ月間持続しますので、早め早めの接種を心掛けてワクチンの恩恵を受けることが大切です。すでに、島根県内では「インフルエンザ流行注意報」が発表されています。年末年始に入りますと、帰省などで人と接する機会が増加します。地域の流行情報に注意しつつ、基本的な感染予防対策を継続して、1月以降の大学生生活を迎えましょう。(文責:前林)

