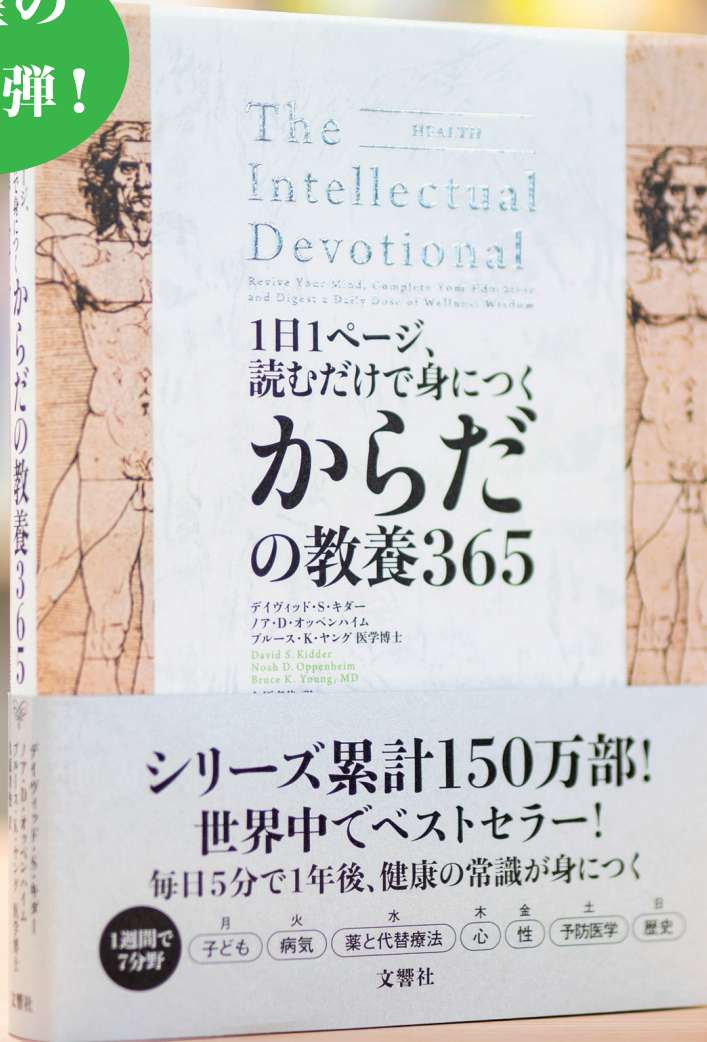


# 150 シリーズ累計 万部!

## 世界で大ヒット NYタイムズベストセラー

日本版シリーズ累計 50 万部の「1日1ページ」シリーズ、最新刊は『からだの教養』！  
自分自身や家族の健康を守るためにまず知っておきたいからだの基礎知識 365 項目がぎゅっと詰まっています。

待望の  
第4弾!



### 1週間に7分野

- 月 子ども
- 火 病気
- 水 薬と代替療法
- 木 心
- 金 性
- 土 予防医学
- 日 歴史

毎日5分で1年後、  
健康の常識が身につく!

『1日1ページ、読むだけで身につくからだの教養 365』  
定価：本体 2380 円 + 税 ISBN：978-4-86651-166-5  
判型：A 5 判変型並製 384 ページ

拝啓 時下、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

このたび、株式会社文響社では、『1日1ページ、読むだけで身につくからだの教養 365』を刊行いたします。

プレゼント企画、掲載用画像等協力もいたしますので、ご検討いただけましたら幸いです。

何卒よろしくお願い申し上げます。

365 のトピックスには、貧血・アレルギーなど身近な疾患の対処法から、健康な食事法、心のケア・性に関することまで、人生に必要な健康の基礎知識がぎゅっと詰まっています。

さらに医学の発展に貢献した人々や、病名の由来など、教養として知っておきたい知識が満載。自分や家族の心とからだを健康に保つために、一家に一冊持っておきたい本です。

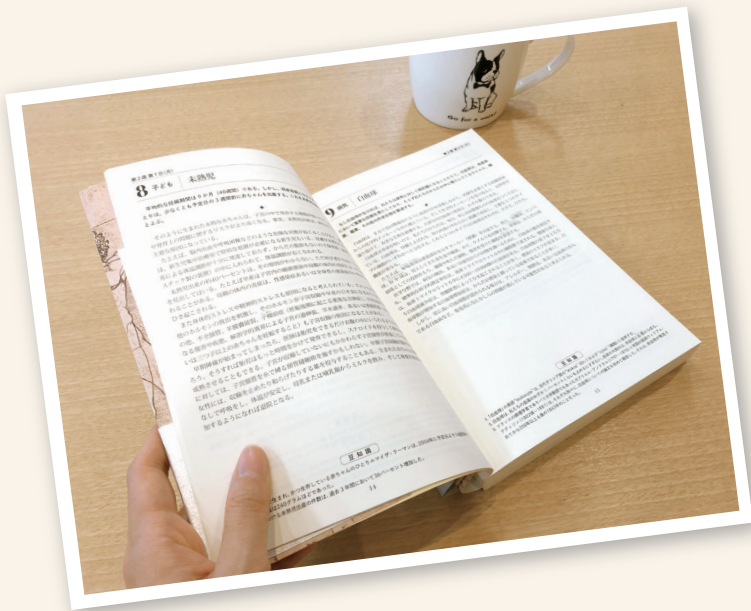




# 「知っていてよかった…」と 必ず思える身近なトピックばかり!

インフルエンザ、アレルギー、胃腸炎、かぜ、虫歯、肺炎、喘息、がん、糖尿病、膀胱炎、アスペルガー症候群、いじめ、麻疹、おたふくかぜ、未熟児、レーシック手術、ロボット支援手術、放射線治療、ペニシリン、依存症、抗酸化物質、インスリン、ステロイド剤、アルツハイマー病、睡眠、頭痛、急成長期、蕁麻疹、にきび、ヨガ、etc

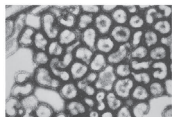
知っているようで知らない、  
からだの知識を学びなおそう!



第4週 第2日(火)

## 23 病気 ウイルス

ウイルスは、私たちのからだを乗っ取る吸血鬼である。ウイルスは植物でもなければ動物でも細菌でもなく、自力では生きていけない感染性の病原体なのだ。そのため他の細胞をハイジャックして、その細胞を利用して増殖したり代謝活動をおこなったりする。



ウイルス

ウイルスは、1892年、ロシアの科学者ドミトリー・イワノフスキー（1864～1920）によって同定された。ウイルスという名称は、ラテン語で「毒」や「ねばねばした液体」を意味することばに由来する。今日では、科学者たちによって5,000種以上の異なるタイプのウイルスが同定されている。

ウイルスのなかには、たとえば、かぜやインフルエンザを起こすウイルスのように、急速に増殖して宿主細胞を殺すものがある。他方、性器ヘルペスウイルスなどのようなウイルスは、何年間にもわたって私たちのからだの中で休眠状態のまま存在することができる。ほかに、エイズを起こすウイルスのように、スローウイルスとよばれるものもある。そのようなウイルスは、細胞の中に留まったまま、長い潜伏期間を経てから、ゆっくりと増殖する。

基本的に、ウイルスは、DNAかRNAいずれかの核酸と、それを取り囲むタンパク質の殻（カプシド）によって構成されている。ウイルスのほとんどは、棒状または球状（20面体）の形態をとる。ウイルスが宿主細胞にしっかりと取り付くのは、エネルギーをつくるための酵素や、タンパク質の合成と複製に必要なリボソームをもっていないためである。ウイルスは自己の遺伝物質を注射針のように新しい宿主細胞の中に注入する。するとウイルスの核酸は宿主細胞の機構を乗っ取り、新たなウイルス粒子を産生する。この過程において、宿主細胞は破壊されることとなり、中から新しいウイルスが放出されて、他の細胞に感染していくのである。

ウイルスは細胞の中に入り込んでいるので、細菌にくらべると殺滅するのがずっとむずかしい。ウイルスを攻撃することができる抗ウイルス薬もいくつかあるが、ワクチンも効果的である。ワクチン接種によって、免疫系が刺激され、特定のウイルスを標的とする白血球がつかられるからだ。

### 豆知識

1. ウイルスの大きさは、20～400ナノメートルの範囲にある。最も大きなウイルスだけは、強力な顕微鏡の最大倍率で見ることができる。
2. 恐竜の絶滅はウイルスによるものであるという専門家は多い。
3. かぜの原因になるウイルスは、体外の表面において数日間、生存することができる。

29

第21週 第1日(月)

## 141 子ども 発熱

発熱、すなわち人体内部のサーモスタットの上昇は、からだが感染や病気を撃退する方策のひとつである。研究者は、この温度上昇が温度変化に弱い細菌やウイルスの破壊に役立っていると考えている。たいていの場合、発熱は数日間で自然に治まる。

体温を調節しているのは、脳底部の真ん中に位置する視床下部である。体温はふつう約37度に設定されている【訳注/体温には年齢差や個人差がみられるが、一般的に、日本人の平熱は36.89±0.34度である】が、午前中はそれより0.5度低く、午後は0.5度高い傾向にある。しかし、細菌やウイルスがからだに侵入すると、視床下部は体温の基準値を38～39度などの高い値にリセットする。その結果、からだ自身が冷やそうとして、発汗、悪寒、筋肉痛、食欲不振などが引き起こされることがある。

「かぜには大食、熱には絶食」という古い言い伝えは真実ではない。からだは、感染を撃退するためには、カロリーを必要とする。通常の食事摂取を維持するよう努め、たくさんの液体を飲んで水分を補給することを専門家は推奨している。日焼けや熱性疲労によっても、発熱することがある。

発熱は私たちを憂鬱な気持ちにさせるが、通常、若い人たちにとっては、39.5度より高くなるなければ危険ではない。しかし小児や幼児においては、微熱であっても重篤な感染症の徴候である可能性がある。赤ちゃんや小児が発熱しているときは、病院を受診するべきだ。熱は、体温計を口や腋の下、直腸の中に挿入して計ることができる（腋の下、顔、口の温度は、一般的に、直腸温よりも0.5度低い）。いつ受診するべきか、何をすべきかについては、かかりつけ医に助言を求めるとよいだろう。

水分をたくさん補給して、温かい水をふくませたスポンジでからだを拭くことによって発熱をいくらか軽減することができる。冷水浴がよさそうに思えるかもしれないが、皮膚の温度を低下させることによって、かえって体内の熱が上昇することがある。

熱を下げるためには、たいていアセトアミノフェンやイブプロフェンが有効である。しかし、ライ症候群をひき起こすことがあるので、子どもにアスピリンを投与してはいけない。ライ症候群はまれであるものの、重篤な疾患である。

### 豆知識

1. イタリアの天文学者であり物理学者でもあったガリレオ（1564～1642）は、1593年に水温度計を発明した。1714年には、デンマークの物理学者であるオーレンハイム（1686～1736）が最初の水銀温度計をつくった。
2. 正常よりもかなり低い体温は、神経学的障害、重篤な細菌感染症、免疫系の抑制の徴候を示している可能性がある。

147

## 大好評、文響社の「1日1ページ」シリーズ!

「読書が苦手でも、1日1ページなら続けられる」(30代男性)

「面白かったので孫にもプレゼントしました」(70代女性)

「この本で次に読んでみたい本がたくさん見つかりました」(20代女性)

「家族みんなで楽しみながら読んでいます」(40代女性)

本書のシリーズは幅広い世代から人気で、贈り物としても喜ばれています。

読者の声