

第22回 江古田図書館個性づくりテーマ展示

# ウイルス

～病原体に負けない！体づくり～



近年、多種多様のウイルスが世界中に蔓延しています。

そして、そのウイルスは様々な病気を引き起こします。

外出した際の予防は徹底されていますか？

忙しい日々を送って、生活習慣が乱れることはありませんか？

少しの油断、低下した免疫力を、ウイルスは見逃してくれません。

正しい知識を身につけて、ウイルスに負けない健康な生活を、

作りましょう！



## 展示のご案内

展示場所：江古田図書館 2階 健康医療情報コーナー

展示期間：2014年12月27日（土）～2月26日（木）

お問い合わせ：江古田図書館 中野区2-1-11

TEL: 03-3319-9301

NAKANO CITY CERTIFIED TOURISM RESOURCES



中野区認定観光資源  
2014

## そもそもウイルスとは・・・？

ウイルスは、生物と無生物の間のような存在ですが、「微生物」として分類されることが一般的なようです。

生物の体内に侵入し、その細胞の成分を利用して、自己増殖を行います。

その結果、生体に害をもたらす、病気の原因を作り上げていきます。

このような意味合いから、「病原体」とも呼ばれます。

(参考文献 『ウイルス感染から身を守る方法』 中原 英臣／著 河出書房新社)



## ウイルスの感染経路

では、どのようにしてウイルスが体に侵入してくるのか。

代表的な感染経路を表にしました。

	感染経路	内容
1	接触感染	病原体が直接生体に接触・侵入して感染します。口や目、鼻、耳の他、皮膚や傷口から入り込んでいきます。
2	媒介感染	病原体が付着した物に触れた後、無意識に目や鼻、口を触るなどして感染します。動物、虫が病原体を運んでくることもあります。
3	飛沫感染	咳やくしゃみによって飛散した飛沫の中には、病原体が含まれています。それを吸引することで、粘膜を通して感染します。

病原体の侵入を許してしまったとき、体内の細胞たちは迎撃します。

ウイルスや細菌を直接攻撃する細胞(Tリンパ球)、抗体をつくる細胞(Bリンパ球)が代表的です。

細胞たちは、それぞれが自分の役割を持ち、総力を挙げて病原体と戦います。

しかし、その戦いによって表に出てくる症状は、決して軽くはありません。

人によって、そして病気によっては、非常に深刻な容体になりかねません…。

(参考文献 『かぜと新型インフルエンザの基礎知識』 岡部 信彦／著 少年写真新聞社)

常日頃から免疫力に気を配ることも大切ですが、いかに病原体の侵入を阻止するかが、私たちの健康を守る上での課題となります。

## 「RSウイルス感染症」

今年、急激に流行しているウイルスに「RSウイルス」があります。

主に乳幼児の代表的な呼吸器感染症ですが、症状は軽い風邪のようなものから肺炎まで様々です。

乳児期早期(生後数週間～数カ月間)にRSウイルスに初感染した場合は、細気管支炎、肺炎といった重篤な症状を引き起こすことがあるので注意が必要です。咳やくしゃみによる飛沫によって感染します。

## 感染予防

### ～予防の基本～

**マスク**…マスクを正しく着用することで、吸引による感染を防ぎます。  
鼻まで覆い、隙間をなくすことが重要です。

**手洗い**…ウイルスは手を介して、侵入する 경우가少なくありません。  
意識して手を洗うことで、付着した病原体を洗い流すことができます。

**うがい**…しっかりと、うがいをするので、喉の奥に入り込んでいた細菌・ウイルスを  
洗い出すことができます。また、口の中を清潔に保つ役割もあります。

☆感染経路が分かれば、それを防ぐことは難しくありません。  
上記の予防法を習慣化することで、感染の危険性は大幅に下がります。  
(参考文献『洗浄と殺菌のはなし』新名 史典／編著 岩波書店 )



### ～免疫力を上げる三原則～

#### 適度な運動

日頃、簡単に行える運動といえば、ウォーキングが挙げられます。  
歩くことで、足の筋肉の血管が圧迫され、心臓までの血流が良くなります。  
血のめぐりがスムーズになることで、老廃物が排出され、免疫力も高まっていきます。

#### バランスの良い食事

免疫機能の約80%は、「腸」に存在することが明らかになっています。  
腸は、栄養を吸収するだけでなく、病原菌や有害物質を取り込まないように  
働いています。  
すなわち、腸内環境が良くなる酵素、植物繊維を摂ることで、免疫機能が活発になります。  
これらを同時に摂れるのは、生野菜や果物です。  
普段の食生活に、積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

#### 十分な睡眠

眠っている間に、体は新しい免疫細胞を作り上げています。  
さらに、ウイルスや細菌を、疲労物質とともに排除する運動を行っています。

☆規則正しい生活習慣は、体の健康を保つ基本です。上記は一例です。  
自分に合った生活習慣を続けることで、体は丈夫になっていきます。  
(参考文献『「酵素」が免疫力を上げる!』鶴見 隆史／著 永岡書店)



今回の展示図書は、詳しい予防方法や、免疫力を高める方法に  
焦点を当ててピックアップしました。いずれも簡単に行える方法です。  
生活内に組み込んで、感染を防ぎましょう!

## おすすめ展示資料

### 『洗淨と殺菌のはなし』

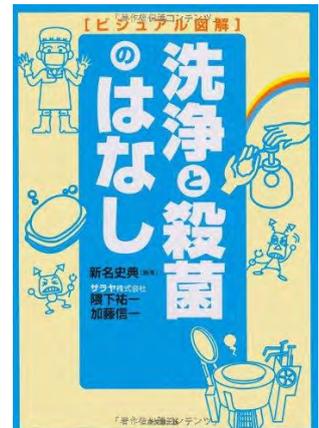
新名 史典／編著

岩波書店

私たちの身の回りには、多くの洗剤や殺菌剤があります。しかし、使用方法を誤ると、思わぬ事故につながることも…

本書では、「ウイルス・細菌」の基本知識から、「洗淨・殺菌」の意味と効果まで、分かりやすく、学ぶことができます。

さまざまな感染症に対して、適切な予防方法が分かる一冊です。



576.5 シ

### 『ちょっと具合のよくないときのごはん』

病院に行くほどじゃないけど、からだの不調を感じるときに」

岩崎啓子・石川みずえ 日東書院

どんなに健康な人でも、ちょっと普段と違うと感じたり、具合が悪いかもかもしれないと思うときがあるものです。

そんな時に、美味しく、体にやさしいごはんが食べられたら…

美味しい食事で、毎日を健康に。そんな優しいレシピをたくさん紹介しています。元気なときにも、思わず食べたくなるメニューも満載です。



498.5 イ

### 『ウイルスと地球生命』

山内 一也／著

岩波書店

ウイルスといえば、インフルエンザなどの病名を思い浮かべ、病気の原因となる危険なものと考える方が、多いかと思います。しかし、ウイルスには胎児を守ったり、生命を進化させるといった大切な役割もあります。また、癌と戦うウイルスも確認されています。

地球上で最大の多様性を持ち、最も種類の多いウイルス。この本では、ウイルスを生命体としての視点から捉え、その存在意義にスポットを当てています。ウイルスの見方が変わります。



465.8 ヤ

# 展示図書リスト



## 1. ウイルスってなあに？

書名	編著者	出版者	出版年	分類
生命をめぐる対話	多田 富雄	筑摩書房	2012	460.4
ウイルスと地球生命	山内 一也	岩波書店	2012	465.8
ウイルス・プラネット	カール・ジンマー	飛鳥新社	2013	465.8
人体に危ない 細菌、ウイルス	小林 一寛	PHP 研究所	2014	491.7
ウイルスと感染のしくみ	生田 哲	ソフトバンククリエイティブ	2013	491.7
イラスト図解 ウイルス、細菌、カビ	畠山 昌則	日東書院本社	2013	491.7

## 2. こわーい感染症

書名	著者	出版者	出版年	分類
感染症 新たな闘いに向けて	日経サイエンス編	日経サイエンス	2012	493.8
わかりやすい細菌性、ウイルス性食中毒	伊藤 武 監修	日本食品衛生協会	2010	498.5
感染対策まるわかりガイド	藤村 響男 ほか	学研メディカル秀潤社	2014	498.6

## 3. 風邪・インフルエンザとたたかう

書名	著者	出版者	出版年	分類
かぜの科学	ジェニファー・アッカーマン	早川書房	2011	493.3
一生風邪をひかない体の作り方	村上 一裕	三笠書房	2011	493.3
風邪とごはん	渡辺 有子	筑摩書房	2009	493.3
ちょっと具合のよくないときのごはん	岩崎 啓子ほか	日東書院本社	2013	498.5
毒性別新型インフルエンザ 対策完全マニュアル	田代 真人	ダイヤモンド社	2010	498.6
パンデミックに備える	岡田 晴恵	岩波書店	2013	498.6
インフルエンザウイルスと人類の戦い	長谷川 秀樹	C&R 研究所	2011	493.8

## 4. ウイルスに負けない丈夫な体

書名	著者	出版者	出版年	分類
カラダを温めるストレッチの基本		樫出版	2011	493.1
免疫力が上がる生活 下がる生活	安保 徹	PHP 研究所	2012	498.3
免疫力を高めて病気を防ぎ治す知恵とコツ	主婦の友社	主婦の友社	2013	498.3
免疫を整えるレシピ	野崎 洋光	三省堂書店	2012	498.5
菌活で病気の9割は防げる	辨野 義巳 監修	実業之日本社	2014	498.5
ビタミンCは 人類を救う!!	水上 治 監修	学研	2013	498.5
免疫力を上げる食べ方、暮らし方のコツ	ゆうゆうヘルス	主婦の友社	2014	498.5
わかりやすい予防接種	渡辺 博	診断と治療社	2014	493.8
ウイルス感染から身を守る方法	中原 秀臣	河出書房新社	2013	493.8
洗浄と殺菌のはなし	新名 史典 ほか	同文館出版	2013	576.5

江古田図書館医療情報コーナーでは、ほかにも多数の図書を取り揃えています。

# 「ウイルス」について詳しく調べるための方法

作成日 2014/12/27

## 1. 情報検索のキーワード

◎手がかりとなるキーワードを使ってみよう

ウイルス、感染症、病原菌、免疫、予防接種、風邪、予防医学、インフルエンザ、ノロウイルス等

## 2. 図書資料を調べる

◎テーマ関連の棚に行ってみよう（分類記号を参考にして同じ主題の本を探せます）

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
465.8	細菌	491.7	病理微生物学	493.8	感染症	498.6	疫学

◎図書館にある利用者開放端末（OPAC）の蔵書検索で調べる

書名、著者、キーワード等を入力して検索出来ます。

パソコンや携帯を使って中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/l/>（携帯）



◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる（中野区未所蔵の場合）

◆東京都立図書館統合検索 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

東京都内の公立図書館の蔵書について検索出来ます。

東京都立中央図書館（港区南麻布5-7-13）では、幅広い健康・医療関係の情報を手にすることができる「健康・医療情報コーナー」を設けています。

◆国立国会図書館 NDL-OPAC <http://www.ndl.go.jp/>

国立国会図書館の資料を検索出来ます。



## 3. 雑誌を調べる

◎中野区立図書館にある健康関連の雑誌で調べる

- ・江古田図書館には『きょうの健康』日本放送出版協会、『壮快』マキノ出版、『日経ヘルス』日経BP社があります。
- ・区内にはその他に『ゆほびか』マキノ出版、『夢21』わかさ出版などがあります。
- ・利用者開放端末（OPAC）や中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

## 4. 新聞記事を調べる

江古田図書館では朝日、読売、毎日、東京、日経、産経、サンケイスポーツの7紙を3か月分保存し、朝日新聞縮刷版を10年分保存しています。また、区内図書館には朝日、読売、毎日、日経の縮刷版があります。

## 5. オンラインデータベースで調べる

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベースサイト等を無料でご利用できます。

- ・官報情報検索サービス 1947年5月3日から当日までの検索
- ・聞蔵Ⅱビジュアル 1879年から1989年までの朝日新聞紙面イメージを検索  
1985年から当日までの朝日新聞、AERA（創刊号～）、  
週刊朝日（2000年4月～）の検索
- ・日経テレコン21 1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事検索
- ・マガジンプラス 一般雑誌紙・専門雑誌の記事検索や学术论文等の検索
- ・WHOPLUS 歴史上の人物から現在活躍中の人物まで約32万人のプロフィールなどを検索
- ・法情報総合データベース D1-Law.com 判例情報・法律等の改廃履歴・法律判例文献情報を検索



## 6. 関連機関のホームページで調べる

◎厚生労働省 健康・医療情報

[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/index.htm](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/index.htm)

様々な感染症に関する情報を提供しています。

◎中野区 中野区感染症発生動向

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/402000/d001703.html>

中野区感染症発生動向調査情報集計・分析結果を「中野区週報」として掲載しています。

◎中野区 中野区予防接種情報

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/402000/d001702.html>

中野区で行っている定期予防接種や助成制度などが掲載されています。

◎中野区 中野区保健所

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/402000/d001700.html?path=C1/C22/C23/P1700>

中野区が行っている医療費の助成に関する情報が掲載されています。

◎東京福祉保健局

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryo/kansen/index.html>

ウイルスに対する情報と対策を掲載しています。

◎日本医学会

<http://jams.med.or.jp/>

日本医師会による医学に関する最新情報を掲載しています。



# ポカポカ きつず Party!

～元気いっぱい！楽しく遊んで風邪をやっつけろ！～

**2015年 1月31日(土) 午前11時～12時**

**江古田図書館 2階 おはなしのおへや**

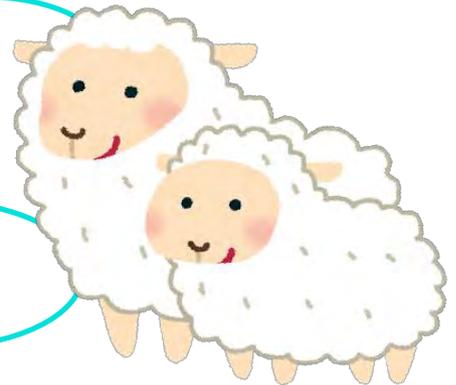
**定員 10組(対象年齢3歳～5歳) 事前申込制 先着順**

12月27日(土) 9時から 受付開始

江古田図書館カウンター、または、お電話で

軽く体を動かします。動きやすい服装でご参加下さい。

絵本の読み聞かせ、手遊び、わらべ歌、クイズ  
健康おすすめ本紹介  
ポカポカ体操、親子ヨガ、元気ストレッチ  
「ぽかぽか福袋」など  
楽しく遊んで元気になれるお楽しみがいっぱい！



## 編集後記

「江古田を元気に！」が合言葉の「個性づくりテーマ展示」です。

今回は、お子さまを対象とした、元気いっぱいの連動イベントを行ないます。

これからも「何度でも足を運びたくなる図書館」を目指し、スタッフ一同、取り組んでまいります。

皆さん風邪などひかないよう、御自愛下さい。