

インフルエンザを予防しよう



毎年多くの人が、インフルエンザに感染しています。インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じように、喉の痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。

インフルエンザを予防する有効な方法

インフルエンザを予防するには、次のことが有効です。

流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、インフルエンザウイルスに感染後、発病する可能性を低減させる効果と、インフルエンザにかかった場合の重症化防止に有効であると報告されています。インフルエンザワクチンは、接種してから効果が現れるまで、2週間程度かかります。

あり、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。気になる症状があれば早めに受診しましょう。

す。流行期(例年12月～3月)前に接種を済ませましょう。

飛沫感染対策としての咳エチケット

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から飛び散る小さな水滴(飛沫)による飛沫感染です。従って、飛沫を浴びないようにすればインフルエンザに感染する機会は大きく減少します。普段から咳エチケットを心掛けます。

【咳エチケット】

- ①咳やくしゃみを他の人に向けて発しない
- ②咳やくしゃみが出るときはなるべくマスクをする
- ③手のひらで咳やくしゃみを受け止めたときはすぐに手を洗う

外出後の手洗い

流水・せっけんによる手洗いは、手指など体についたインフルエンザウイルスを除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず感染症対策の基本です。

十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を普段から心掛けてみましょう。

適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくな

ります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保つことも効果的です。

人混みへの外出を控える

インフルエンザの流行期には、人混みへの外出を控えましょう。特に高齢者や基礎疾患のある人、妊婦、疲労気味、睡眠不足の人は、重症化や合併症を引き起こす可能性が高いので注意が必要です。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度の飛沫などを防ぐことができる不織布製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。ただし、人混みに入る時間は極力短くしましょう。



巻之百十一

竹久夢二にとって最初で最後の先生 服部全三郎

今年、大正時代に一世を風靡した詩人画家、竹久夢二の生誕130年にあたります。全国でも各種の記念行事が行われています。

夢二は、本の装丁や女性向け装飾品のデザインなどでも才能を発揮し、絶大な人気を誇りましたが、美術の専門的な教育を受けず、独自の世界を切り開いたことで知られています。

しかし、夢二が生涯でただ一人絵を教えてもらった先生として名前を挙げているのが、邑久高等小学校(邑久中学校の前身、現在の中央公民館の敷地にあった)で指導を受けた服部全三郎です。夢二は、「服部全三郎氏にをくる(贈る)」

とした著書『草画』の中で、次のように書いています。

それから意識して、自然を表現する方法について考へたのは、高等小学校へ上ってから、鉛筆画を習った時からでした。もし、さういふ方法を教へるのが「先生」といふものなら、その頃、私に鉛筆画の初歩を教へて下さった服部先生が、私の最初の先生であった。

先生はいつも教科書をそつちのけにして、生徒を教場の外へ出しては、校庭の蘇鉄や、海棠の花や、靴や、宮の鳥居などを写生するやうに命ぜられました。(中略)さうした意味で、服部先生は、私の最初の先生で、また最後の先生であった。

服部全三郎とは?

服部全三郎は、慶応元(1865)年11月23日、父勘三郎、母寸美の長男として、邑久郡豊村新地(岡山市東区西大寺新地)に生まれました。明治維新で世が大きく変わった時代に幼少期を過ごし、明治15(1882)年、師範学校に入学したようです。

全三郎は、自身も美術に造詣が深く、師範学校では松原三五郎に図画教育を受けています。松原といえば、後に関西でも多くの画家を育てた明治の先駆的洋画家です。

松原の指導は当時としてはなじみのない西洋画の教育でした。それまではお手本の絵を写すのが一般的だったの



服部全三郎(上)／竹久茂次郎(夢二)(下) (邑久高等小学校の卒業写真から)『邑久町史通史編』690ページ

ている全三郎の指導方法は、自らが受けた松原の指導方法に影響を受けていたものと思われ

師範学校を卒業した全三郎は、牛窓尋常小学校の訓導(教諭)となり、その後邑久高等小学校訓導、後に校長となっていました。全三郎が邑久高等

小学校で教べんとつた時期には、夢二だけでなく、古武弥四郎(医学博士)、額田豊(医学博士)、大原桂南(書家)、正富汪洋(詩人)なども学んでいました。

全三郎は、その後もいくつかの学校で教職をつとめ、教育の功労者として勲八等瑞宝章を授けられたり、銀杯を下賜されたりしています。また、書画に秀で、漢詩を読み、「星塘」と号しました。

教え子夢二と恩師全三郎

竹久夢二は東京で有名になつてから5回ほど帰岡したと言われており、そのうち3回は全三郎と会つたことが確認されています。

全三郎は教え子の夢二を誇りに思い、岡山で夢二の展覧会が開催されれば応援しました。夢二も恩師全三郎にサイン本を贈っています。

昭和15(1940)年、全三郎は、76歳で没しました。

しかし、夢二はそれより早く、昭和9年に51歳で亡くなつていました。最愛の教え子に先

【参考文献】池上淳之著『竹久夢二の恩師 服部全三郎』