

予防：いろいろな病気の避け方

1 オンスの予防は 1 ポンドの治療に匹敵する！ 私たちみんなが十分に食べ、自分自身と自分の家と村を清潔に保ち、自分の子どもたちに予防接種を必ず受けさせることにもっと気を使っていたなら、たいていの病気は、それが発生する前に食い止めることができたはずである。第 11 章では十分に食べることについて議論した。この章では、清潔と予防接種について話し合う。

■清潔について一不潔によって生じる問題

清潔は、さまざまな種類の感染、すなわち腸、皮膚、眼、肺、全身の感染の予防において、きわめて重要である。一人一人の清潔（個人衛生）と社会の清潔（公衆衛生）がともに重要である。

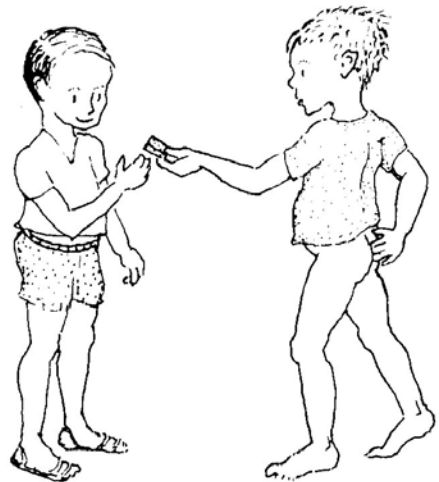
たくさん一般的な腸の感染症が、個人衛生と公衆衛生が貧弱なために、人から人へ広がっている。病原菌と寄生虫（またはその卵）は、感染した人の大便つまり糞（うんこ）から、無数に出てくる。これらは、一人の人の糞便から他の人の口へと、よごれた手や、汚染された食物または水によって運ばれる。便から口へという伝染経路の（糞口感染）病気には、次のものがある。

- 下痢および赤痢（アメーバと細菌による）。
- 腸内寄生虫（数種類）。
- 肝炎、腸チフス熱、コレラ。
- ポリオのようなある種の病気は、これと同じようにして広がることもある。

これらの感染症の感染の仕方は、きわめて直接的である。

たとえばこのような場合である。

友だちにクラッカーをあげている子どもがいる。この子どもには寄生虫がいるが、さきほど大便をした後に手を洗うのを忘れていた。自分の便がついてきたままの指には、（小さいので見えはしないが）、寄生虫の卵が無数についている。この寄生虫の卵が、クラッカーにこびりつく。もらった友だちがクラッカーを食べれば、寄生虫の卵も一緒に飲み込むことになる。



すぐにこの友達は寄生虫持ちになる。母親は、これはお菓子を食べたからだ、と言うだろう。そうではない。子どもが便を食べたからである！

ブタ、イヌ、ニワトリその他の動物が、腸の病気と寄生虫の卵を広めていることがよくある。たとえば次のような場合である。

下痢をしていたり寄生虫がいたりする人が、家の裏で大便をする。



ブタがその大便を食べ、鼻や足をよごす。



それからブタは家の中に入る。



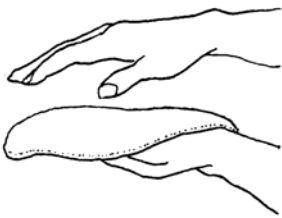
家の中では子どもが床の上で遊んでいる。こうして、その人の大便の一部は、子どもにも移る。



やがてその子どもは泣き始め、母親が腕の中に抱き上げる。



その後その母親は、食事のしたくをする。子どもを抱いた後、手は洗っていない。



家族みんながその食物を食べる。



すぐに家族全員が下痢をしたり、寄生虫持ちになったりする。



寄生虫の卵と同じように、さまざまな種類の感染が、いま述べた経路で、一人の人からもう一人の人へ移される。

もしあの家族のみなが、次に示す予防措置の**いずれか**を行っていたなら、病気の広がりはずである。

- 掘り便所すなわち屋外の便所を使用していたなら。
- ブタを家の中に入れていなかったなら。
- ブタのいたところで子どもを遊ばせていなかったなら。
- 母親が子どもに触ったあと、食事を作る前に手を洗っていたなら。

あなたの村で、下痢や、寄生虫病や、その他の腸内寄生虫のさまざまな病気がある場合、人々は清潔に関して、十分注意していないことになる。下痢のために死ぬ子どもが多いようであれば、貧しい栄養も問題の一部だろう。下痢による死亡を防ぐには、**清潔とよい栄養の両方が大切である** (p.154 と第 11 章を参照)。

■清潔についての基本指針

個人の清潔 (個人衛生)



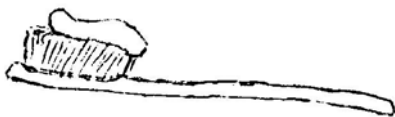
1. 朝起きたとき、排便後、食事の前には、必ず両手をせっけんで洗う。



2. 頻繁に水浴びする。暑い時期には毎日水浴びする。たくさん働いたり、汗をかいたりしたときにも水浴びする。頻繁に水浴びすれば、皮膚の感染、頭のふけ、面ぼう、かゆみ、発疹などの予防になる。病人と乳児は、毎日水浴びしなければならない。



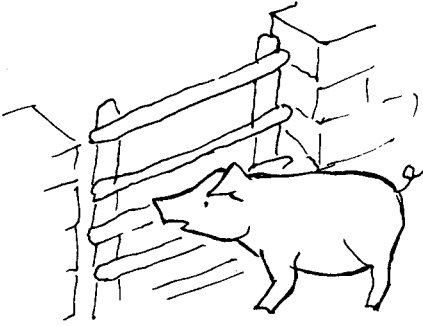
3. 鉤虫症 (十二指腸虫症) がよくある地域においては、素足で歩かないようにし、子どもたちにもそうさせる。鉤虫の感染は、ひどい貧血をひき起こす。この寄生虫は、足の裏から体の中に入る (p.142 を参照)。



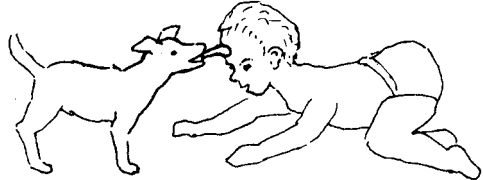
4. 毎日、そして甘いものを食べた後に、歯みがきをする。歯ブラシや歯みがき粉がない場合は、食塩と膨らし粉で歯をこする (p.230 を参照)。歯の手入れについての詳細は、第 17 章を参照。

家での清潔

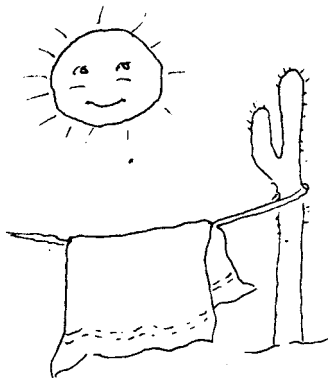
1. ブタその他の動物を、家の中や、子どもが遊ぶ場所に入れない。



2. イヌに子どもをなめさせたり、ベッドに上げたりしない。イヌもまた、病気を広げる。



3. 子どもや動物が家の近くで大便をしている場合は、ただちに清掃する。子どもたちには便所を使うこと、少なくとも家から離れたところへ行ってするように教える。



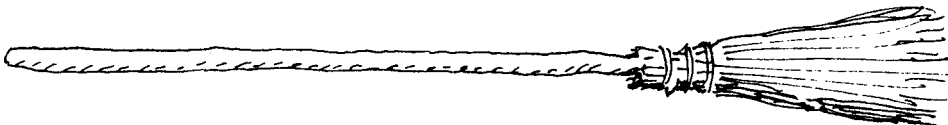
4. シーツや毛布はつるしたり広げたりして、頻繁に日光にあてる。トコジラミがいる場合は、寝台に熱湯をかけ、シーツと毛布を洗う。これらはすべて、同じ日のうちに行う (p.200 を参照)。

5. 頻繁に家族全員のシラミ退治をする (p.200 を参照)。シラミとノミは、たくさんの病気を運ぶ。イヌや他の動物にはノミがつくから、家の中に入れてはならない。



6. 床につばを吐いてはいけない。つばを吐いても、病気が広がる。咳やくしゃみをするときは、手や布、またはハンカチで口を覆う。

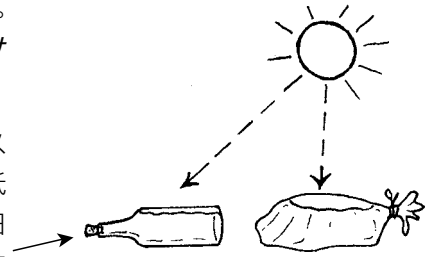
7. 家の掃除をこまめに行う。床、壁、家具の下を掃いて、洗う。床や壁のすきまや穴には、ゴキブリ、ナンキンムシ、サソリなどが潜んでいるかもしれないので、穴をふさぐ。



飲食における清潔

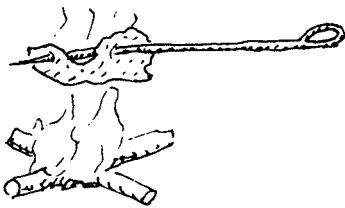
1. 理想的には、消毒済みの上水道の水でない水はすべて、飲む前に煮沸、ろ過、あるいは浄化すべきである。これは小さな子どもや、HIV陽性者、そして下痢や腸チフスや肝炎やコレラが多発しているときに、ことに重要である。とはいえ、病気の予防には、**きれいな水**があることより、**充分な量の水**があることのほうが、ずっと重要である。また、飲料水を煮沸するためのまきを得ることに多くの時間と金を費やしなさいと、貧しい人々に言うことは、子どもたちへの食物を減らし森林を破壊することにつながることもあって、百害あって一利なしの場合もある。清潔な水に関してより詳しくは、**保健ワーカーの学習を助ける**、第15章を参照。

その際、水を浄化する安くてよい方法は、(清潔な)プラスチックの透明な袋か透明なびんに水を入れて、直射日光に最低6時間当てておくことである。もしも曇りの日なら、最低2日間、水を日光にさらす。この方法で、水の中の大部分の病原菌は死ぬ。

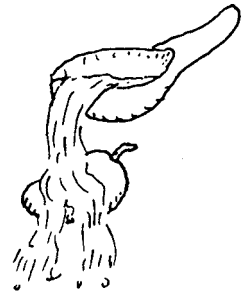


2. ハエその他の昆虫を、食物の上にたからせたり、這わせたりしない。これらの昆虫は、病原菌を運び、病気を広める。食物の食べ残しや汚れた皿を、あたりに放置してはいけない。ハエを寄せつけて、病原菌を繁殖させる。覆いをしたり、箱か網戸棚に入れたりして、食物を守る。

3. 地面に落ちていたくたものは、食べる前によく洗う。子どもに、落ちていた食物を拾ってそのまま食べるようなことはさせない。まず洗う。



4. 肉と魚は、よく火を通してから食べる。焼いた肉は、ことに豚肉と魚肉は、内側に生焼けの部分がないようにする。生の豚肉は、危険な病気を運ぶ。



5. 鶏肉は、下痢を起こす可能性のある病原菌を運ぶ。鶏肉の調理をした後は、他の食物にさわる前に両手を洗う。

6. 古かったり、いやな臭いがしたりする食物は食べない。有毒であるかもしれない。缶詰は、カンが膨らんでいたり、開けたときに噴出したりするものは食べない。特に魚の缶詰には注意する。調理してから数時間たった鶏肉にも、特に注意する必要がある。調理済みの食べ残しを食べるときは、その前に、充分高い温度で再加熱する。できれば、子ども、高齢者、重病人などには、新しく作った食物だけを与える。



7. 結核、インフルエンザ、風邪、その他の感染性の病気の人、ほかの人と別に食事をしなければならない。病人が使う皿などの食器類は、ほかの人が使う場合は、その前によく洗浄しておかなければならない。

子どもたちの健康を守るには



1. このような病気の子どもは

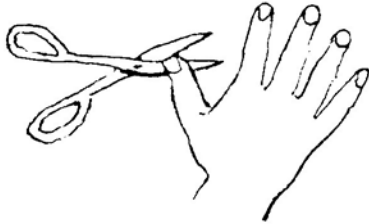
健康な子どもたちと離して
寝かせなければならない



病気の子ども、またはただれや皮膚のかゆみやシラミのある子どもは、健康な子どもといつも離して寝かせなければならない。百日咳、はしか、普通の風邪などの感染性の病気の子どもは、別の部屋で寝かせ、可能な限りその子どもを乳児や幼児に近寄らせないようにしなければならない。

2. 子どもを結核から守る。慢性的な咳その他の結核の症状がある人は、咳をするときは必ず口を覆わなければならない。そのような人は、**決して**、同じ部屋で子どもと一緒に寝てはならない。保健ワーカーに見てもらい、できるだけ早く手当てする。

結核の人と共に暮らしている子どもたちは、結核に対する予防注射を受けさせなければならない（BCG ワクチン）。



3. 子どもは頻繁に入浴させ、衣服を取替え、指の爪を切ってやる。病原菌や寄生虫の卵は、長く伸びた指の爪に潜んでいることが多い。

4. 感染症の子どもは、できるだけ早く手当てして、病気が他に広がらないようにする。

5. この章で述べた清潔の指針すべてに従う。子どもたちにこの指針に従うべきことを教え、なぜそうすることが大切なのかを説明する。家庭や村を、より健康に暮らせる場所にするための計画に、子どもたちも協力するように促す。



6. 子どもたちがよい食物を十分に得られるようにする。よい栄養は、たくさんの感染症から体を守る働きをする。栄養失調の子どもを死なせてしまうような感染性の病気に対しても、栄養のよい子どもなら、通常、抵抗して撃退する（第 11 章を読む）。

■公共の清潔（公衆衛生）

1. 井戸や公共の水ためを清潔に保つ。人々が飲料水を汲む場所の近くに、動物を近づけない。必要なら、動物が入れないように、その場所の周りに垣根をめぐる。

水ための近くで排便（うんこ）したり、ごみを投げ捨てたりしない。飲料水を汲む川や小川の上流は、特別の注意を払って清潔を保つ。

2. 燃やすことのできるごみは、すべて燃やす。燃やせないごみは、専用の穴、または家、人々が飲料水を汲む場所からはるかに離れた場所に埋めなければならない。
3. 便所（屋外便所、トイレ）を建て、ブタその他の動物が人間の排泄物に近づけないようにする。小屋がけをした深い穴が、有効である。穴は深いほど、ハエや臭いの問題が少なくなる。



ここに、作りやすい、簡単な屋外便所の絵を示す。

臭いを減らし、ハエを遠ざけるためには、毎回使用後に、石灰、土、灰などを少し投げ入れるのが有効である。

屋外便所は、家や水源から少なくとも20mは離れたところに建てなければならない。

屋外便所がない地域の場合は、人々が水浴びをしたり、飲料水を汲んだりする場所から遠く離れた場所まで行く。子どもたちにもそうするように教える。

**便所の使用は、
多くの病気の予防に有効である。**

もっとよい便所の案は、次からのページに示してある。便所の設置は、畑のためのよい肥料を作ることにもなる。

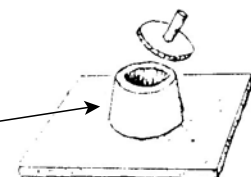
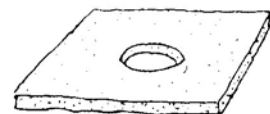
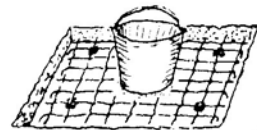
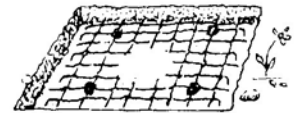
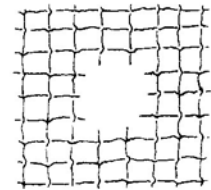
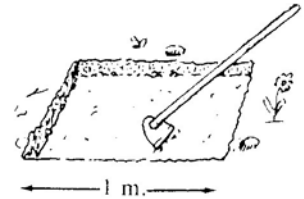
もっとよい便所

前ページに示した屋外便所は、非常に単純で、作るのにほとんど費用がかからない。しかし上が開け放しになっているために、ハエが入る。

閉鎖型の便所のほうが、ハエは外にとどまり、臭いは内にとどまるので、よりよいものといえる。閉鎖型の便所には、穴をあけた厚板の台と、その穴の上を覆うふたがある。台は、木材またはセメントで作ることができる。セメントのほうが、隙間のない腐らない台ができる。

セメントの台の作り方の一例：

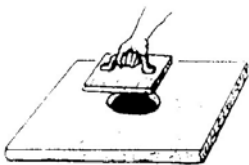
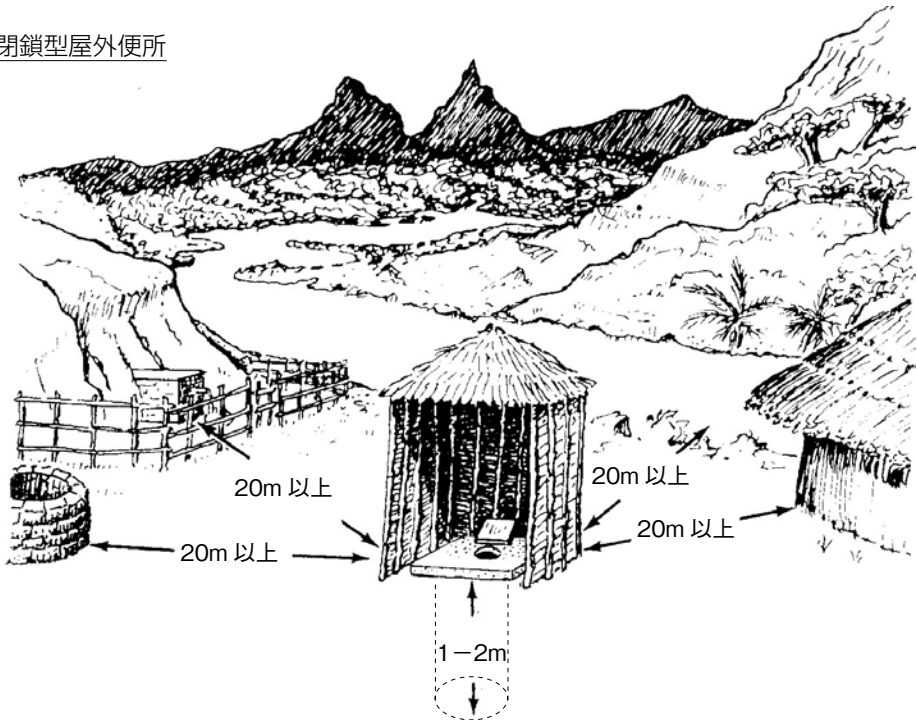
1. 1 m 四方、深さ 7cm の浅い穴を掘る。穴の底が水平でなめらかにできるように気をつける。
2. 1 m 四方の金網または格子を作る。針金の太さは 0.25 - 0.5cm、約 10cm の間隔にする。格子の中央に、直径約 25cm の穴をあける。
3. 掘った穴の中に格子を置く。針金の先をまげるか、格子の四隅の下に小石を置くかして、格子が地面から 3cm 上に浮くようにする。
4. 古いバケツを格子の穴の中に置く。
5. セメント、砂、砂利、水を混ぜて、5cm の厚みになるように、掘った穴に流し込む。(割合は、セメント：シャベル 1、砂：シャベル 2、砂利：シャベル 3)
6. セメントが固まり始めたら、バケツを取り除く (約 3 時間)。そして、セメントの上を、湿った布、砂、干草、あるいはプラスチックのシートのようなもので覆って、湿気を保つようにする。3 日後に台を取り出す。



便所を使うときに腰掛けたい場合は、この図のような座席をセメントで作る。大きさの違うバケツを 2 個重ねて、鋳型を作ればよい。

閉鎖型の便所を作るには、地面に掘った丸い穴の上に、この台をのせなければならない。直径 1 m 弱、深さ 1 - 2 m の穴を掘る。安全のため、便所は、すべての家、井戸、泉、川、小川から、少なくとも 20 m は離して作らなければならない。人々が灌漑している場所が近くにある場合は、便所は必ず下流に設置する。

閉鎖型屋外便所

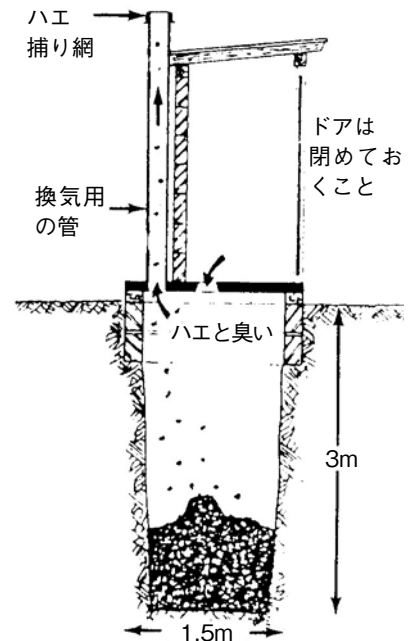


便所を清潔に保つ。台は頻繁に洗う。台の穴にはふたを取り付け、必ずふたを閉めるように気をつける。簡単なふたは、木の板で作ることができる。

改良型ハエ捕獲式便所：

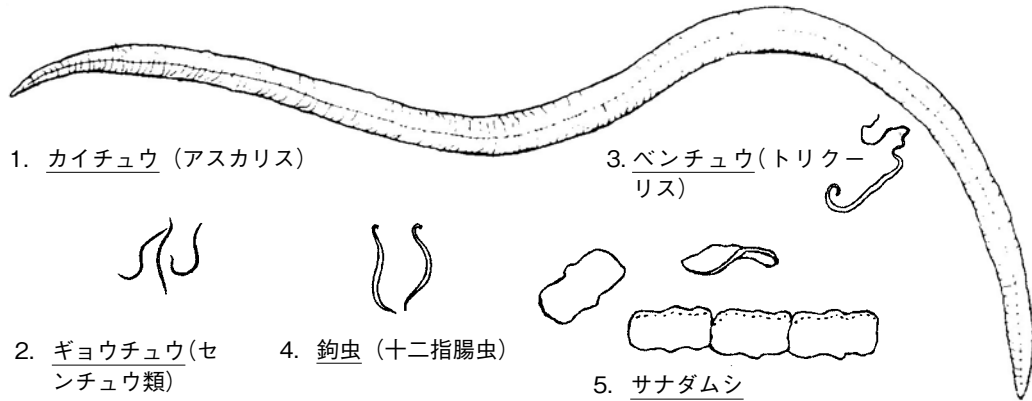
空気口付きの改良穴 (VIP) 便所を建てるには、穴が 2 つある大きな台 (2 m 四方) を作る。一つの穴の上には、先端を網で覆った換気用の管を取り付ける (金属の網が長持ちする)。もうひとつの穴には小屋をかける。内部は暗くしなければならない。こちらの穴にはふたをしない。

この便所は臭いとハエを除く働きがある。臭いは管を通して逃げ、ハエは捕獲されて死ぬ！



■寄生虫およびその他の腸管寄生生物

さまざまな寄生虫と微小な動物（寄生生物）が人間の腸に住んで、さまざまな病気をひき起こしている。かなり大きなものが、大便（糞便、うんこ）の中に見られることもある。



大便中によく見られる寄生虫は、カイチュウ、ギョウチュウ、サナダムシだけである。鉤虫とベンチュウは、便の中には見られなくても、腸管内に無数にいる。

虫下しについての留意点：〈虫下し〉の多くはピペラジン Piperazine を含んでいる。これらはカイチュウとギョウチュウにしか効かない。また乳児と幼児に用いてはならない。メベンダゾール Mebendazole (**ベルモックス Vermox**) のほうが安全で、もっといろいろな種類の寄生虫を攻撃する。アルベンダゾール Albendazole とピランテル Pyrantel もさまざまな種類の寄生虫に効くが、高価だろう。チアベンダゾール Thiabendazole はさまざまな種類の寄生虫を攻撃するが、危険な副作用があり、通常は用いるべきでない。これらすべての薬について詳しくは、p.374 – p.376 を参照。

■カイチュウ（回虫、アスカリス）

長さ：20—30cm。 色：ピンクまたは白色。

カイチュウの広がり方：

便から口。清潔さを欠いた場を介して、カイチュウの卵は一人の大便からもう一人の口へ移る。

健康へ及ぼす影響：

ひとたび卵が飲み込まれると、幼虫がかえり、血流に入る。このため、全身がかゆくなる。幼虫はやがて肺まで移動し、時には空咳をひき起こし、最悪の場合は、咯血を伴う肺炎を起こす。幼虫が咳とともに出ると、それが飲み込まれて、腸にやってくる。幼虫はその場所で目いっぱい成長する。

カイチュウが腸管内にたくさんいると、不快感や消化不良や衰弱をもたらす。カイチュウがたくさんいる子どもは、非常に大きく膨れた腹をしていることが多い。まれに、カイチュウが原因で喘息になったり、危険な腸閉塞すなわち腸が詰まってしまう病気になったりする (p.94 を参照)。ことに子どもに熱があるときには、カイチュウが便の中に出てきたり、口や鼻から這い出してきたりすることがある。時には、気道の中に入りこみ、息をつまらせる。

予防：

便所を使用し、食事の前や食物を扱う前には手を洗い、食物にハエがたからないようにする。また、この章の最初の部分で述べた清潔についての基本指針に従う。

手当て：

通常、メベンダゾール Mebendazole がカイチュウを退治する。投与量については p.374 を参照。ピペラジン Piperazine も効く (p.375 を参照)。いくつかの民間療法は、すばらしくよく効く。パパイヤを用いる民間療法については、p.13 を参照。

警告：チアベンダゾール Thiabendazole はカイチュウには用いない。寄生虫が鼻や口にあがってきて、呼吸困難を起こすことが多い。

■ギョウチュウ、糸虫、シーツ虫（エンテロビウス）

長さ：1cm。 色：白色。非常に細い糸状。

**ギョウチュウの移り方：**

これらの寄生虫は、肛門（尻の穴）のすぐ外側に無数の卵を産みつける。これはことに夜にかゆみを引き起こす。子どもがかけば、卵は指のつめの中にくっつき、食物や他のものへ運ばれる。こうして卵はその子どもの口や他の人の口にうつり、新たなギョウチュウ感染を起こす。

**健康への影響：**

これらの寄生虫は危険ではないが、かゆいので子どもはよく眠れない。

手当てと予防：

- ◆ ギョウチュウのいる子どもは、寝ているときに肛門をかかないように、ぴったりしたおむつまたはパンツをはかせなければならない。
- ◆ 子どもが起きたときと大便をした後には、その子どもの両手と尻（肛門の周り）を洗う。食事の前には、必ず子どもの手をあらう。
- ◆ 子どもの手指のつめを、ごく短く切る。
- ◆ 子どもの衣服の着替えと入浴を、頻繁に行う。ことに尻とつめをよく洗う。
- ◆ かゆみを抑えるために、寝るときには、ワセリン Vaseline を肛門の中と周りにぬってやる。
- ◆ 虫下しのメベンダゾール Mebendazole を飲ませる。投与量については、p.374 を参照。ピペラジン Piperazine も効くが、乳児に用いてはならない (p.375 を参照)。この寄生虫の手当てを受けた子どものいる家族は、同時に全員手当てを受けるのが賢明である。ニンニクを用いた民間療法については、p.12 を参照。
- ◆ ギョウチュウの予防には、清潔が最もよい。薬で寄生虫が退治されたとしても、一人一人の衛生に注意が払われなければ、寄生虫は再び見つかるようになる。ギョウチュウは約6週間しか生きない。清潔についての指針に注意深く従うなら、薬を使わなくても、大部分の寄生虫は、数週間で消え去る。

■ベンチュウ(鞭虫、トリクーリス)



長さ：3—5cm。 色：ピンクまたはグレー。

この寄生虫は、カイチュウと同じように、ある人の排泄物から他の人の口へと、受け渡される。通常、この寄生虫の害はわずかだが、下痢を引き起こすかもしれない。子どもの場合、内臓の一部が肛門から出てしまうこともある(直腸脱)。

予防：カイチュウの場合と同じ。

手当て：病気の原因が寄生虫の場合は、メベンダゾール Mebendazole を与える。投与量については p.374 を参照。直腸脱は、その子どもを逆さにして、腸に冷水をそそぐ。こうすると、出ていた直腸が引っ込むはずである。

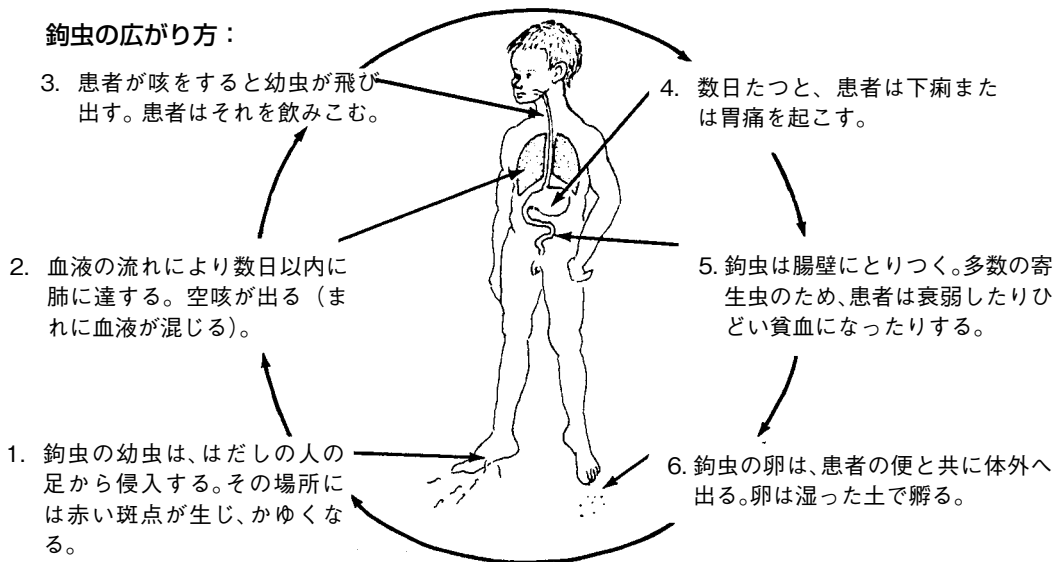
■^{こうちゅう}鉤虫(十二指腸虫)



長さ：1cm。 色：赤色。

鉤虫は、通常、排泄物の中には見られない。この寄生虫がいるかどうかを確かめるには、検便が必要である。

鉤虫の広がり方：



鉤虫の感染は、幼年期の病気のうちで、最も害の大きなもののひとつである。貧血、非常に顔色が悪い、汚いものを食べる、といった子どもはみな、鉤虫がいるだろう。できればその子どもの大便を分析すべきである。

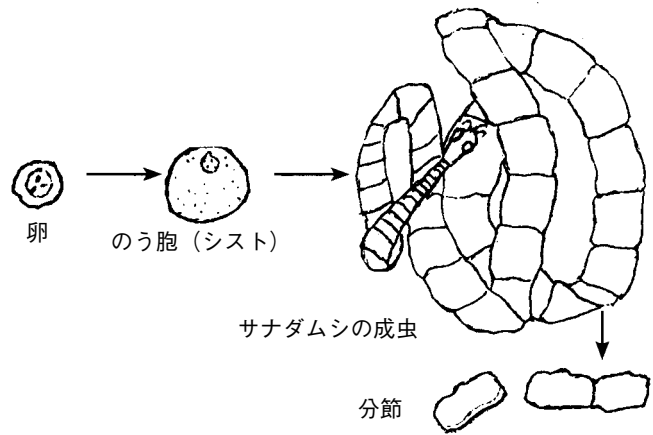
手当て：メベンダゾール Mebendazole、アルベンダゾール Albendazole、あるいはピランテル Pyrantel を用いる。投与量と予防措置については、p.374—p.376 を参照。貧血の治療のために、鉄分に富む食物を食べさせる。必要な場合は、鉄剤を飲ませる (p.124)。

鉤虫を防ぐ：便所を建てて使用する。
子どもを素足で歩かせない。

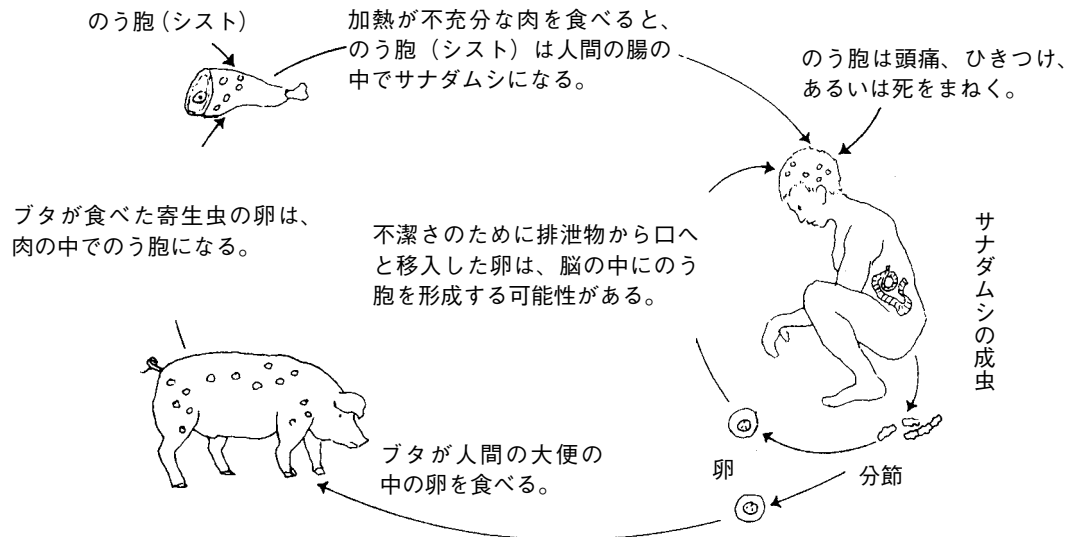
■サナダムシ（条虫）

腸の中でサナダムシ（ジョウチュウ）は数メートルもの長さになる。しかし、排泄物の中に見られる小さくて平らな白いかけら（分節）は、普通、長さは約1cmである。ときにはひとつの分節が、それだけ這い出して、下着の中に見つかることもある。

加熱が不十分なポーク（豚肉）、ビーフ（牛肉）、その他の肉や魚を食べると、サナダムシが寄生する。



予防：肉は何の肉でも、ことに豚肉は、よく火を通すように気をつける。焼肉や煮魚は真ん中まで生焼け生煮えのないようによく注意する。



健康への影響：腸内のサナダムシは軽い胃痛を起こすことがあるが、その他にはあまり問題はない。

一番危険なのは、**のう胞**（幼虫の入った小さなふくろ）が患者の脳の中にはいったときである。これは患者の大便から口へ卵が移ると起こる。従って、**サナダムシのいる人は、清潔のための指針に注意深く従い、できるだけ早く手当てを受けなければならない。**

手当て：ニクロサミド Niclosamide（ヨメサン Yomesan, p.376）またはブラジカンテル Praziquantel (p.376) を飲む。使用上の注意に従う。

せんもうちゅう ■旋毛虫

この寄生虫は、大便の中にはまったく見られない。患者の腸にもぐりこみ、筋肉の中に入っていく。サナダムシと同じように、加熱が不十分な豚肉その他の肉類を食べると、この寄生虫症にかかる。

健康への影響：感染した肉をどのくらいたくさん食べたかによって、ほとんど何の影響も感じない人と、非常に具合が悪くなったり死亡したりする人がある。感染した豚肉を食べた後、数時間から5日、患者は下痢が進み、胃の具合が悪くなる。

重い場合、患者には次のような症状がある。

- 寒気を伴う発熱
- 皮膚に小さなあざ（黒または青の斑点）
- 筋肉の痛み
- 白目の出血
- 眼の周りの腫れ、ときには足のむくみ

重症の場合は、3-4週間続くかもしれない。

手当て：ただちに医学的助けを求める。アルベンダゾール Albendazole またはメベンダゾール Mebendazole が役に立つだろう。投与量については、p.374 と p.375 を参照。（コーチコステロイド Cortico-steroid は有効であるが、保健ワーカーまたは医者が与えなければならない。）

重要事項：同じ豚肉を食べた人が、あとで何人も病気になるような場合は、旋毛虫症が疑われる。危険である可能性があるので、医学的に注意を払う。

旋毛虫症の予防：

- ◆ 豚肉その他の肉類は、充分に加熱したものだけを食べる。
- ◆ 加熱していない肉くずや肉厚の残り物を、ブタに与えない。

■アメーバ

アメーバは虫の形をしていないが、微小な動物つまり寄生動物である。**顕微鏡**（物を実際よりずっと大きく見せる器具）を使わなければ、見ることができない。

アメーバの伝染の仕方：

感染した患者の大便には、この微小な寄生動物が何百万も含まれている。衛生状態が悪いと、飲料水源や食物にアメーバが入り、他の人に感染する。

アメーバの感染の症状：

アメーバに感染していても病気にならず、健康な人がたくさんいる。しかし、アメーバは、すでに他の病気や栄養の悪さのせいで衰弱している人にとっては、下痢や**赤痢**（血液の混じる下痢）の原因となることもよくある。あまり一般的ではないが、アメーバによって肝臓に、痛みを伴う危険な膿瘍ができることがある。



アメーバは顕微鏡でこのように見える。



顕微鏡

典型的なアメーバ赤痢の症状：

- 下痢が起こったり治ったりする。時には便秘と交互に起こる。
- 急激な腹痛および、実際には少量または何も出ないか粘液しか出ない、頻繁な便意。
- 多量の粘液、時には血液で染まった大量の軟便（通常、水様便ではない）。
- 重症の場合は、多量の血液が混じる。患者は非常に衰弱し、容態が悪い。
- 発熱がある時は、細菌感染を伴っているかもしれない。

血液の混じる下痢は、アメーバでも細菌でも起こる。しかし、細菌性赤痢（シゲラ *Shigella*）は、もっと突然始まり、大便はより水っぽく、ほぼ必ず発熱を伴う（p.158）。原則として、赤痢は次のように判断する。

下痢+血液+熱=細菌感染（シゲラ）

下痢+血液+熱なし=アメーバ

たまに、血液の混じる下痢に、別の原因がある。原因を確かめるには、**検便**が必要になるだろう。

アメーバは肝臓に入り、**膿瘍**つまり膿の袋を形成することがある。このとき、右上腹部に痛みあるいは触ったときの痛みが生じる。痛みは右胸に広がり、歩くと悪化するかもしれない。（胆のうの痛み、p.329；肝炎、p.172；肝硬変、p.328と比較する。）これらの症状のある患者が、咳とともに褐色の液体を吐き始める場合は、アメーバ性肝膿瘍からの膿が肺の中に流れ出している。

治療：

- ◆ できれば医療従事者の助けを得て、検便をする。
- ◆ アメーバ赤痢は、メトロニダゾール *Metronidazole* で処置できる。可能なら、ジロキサニドフロエート *Diloxanide furoate* を併用する。投与量、治療の期間、予防措置についてはp.369を参照。
- ◆ アメーバ性の膿瘍については、アメーバ赤痢に対するように処置する。その後クロロキン *Chloroquine* を10日間用いる（p.366を参照）。

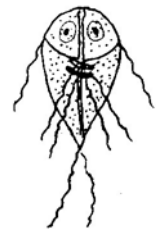
予防：便所を建てて使い、飲料水源を守り、清潔についての指針に従う。よく食べることと、疲労と酒の飲みすぎを避けることも、アメーバ赤痢を予防する上で重要である。

■ベンモウチュウ（鞭毛虫、ジアルジア）

鞭毛虫はアメーバのように、顕微鏡でしか見えないほど小さな腸管寄生生物で、ことに子どもの下痢の一般的な原因になっている。その下痢は慢性的すなわち間欠的（起こったり治ったりする）である。

悪臭のする黄色い泡だらけの、血液や粘液を含まない下痢の人には、おそらく鞭毛虫がいる。腹はガスで膨れ、不快感がある。軽い腸痙攣があり、患者はしきりにおならとげっぷをする。げっぷは硫黄のようないやな臭いがする。通常、発熱はない。

鞭毛虫の感染は、自然に治ることがある。栄養状態を良くすることが、有効である。重症の場合には、メトロニダゾール *Metronidazole* が最もよく効く（p.369を参照）。キナクリン *Quinacrine*（*アタブリン Atabrine*、p.370）のほうが安価で、かなりよく効くが、ひどい副作用を起こす。



ベンモウチュウは顕微鏡でこのように見える。

■住血吸虫（シストソミアシス、ビルハルツィア）

この感染は、寄生虫の一種が血流中に入り込むことによって起こる。世界中のいろいろな地域で、様々な種類の住血吸虫が発見されている。アフリカと中東で一般的な種類のひとつは、血尿を起こす。血性下痢を起こす別の種類のものは、アフリカ、南米、アジアで見られる。これらの病気が起こることが知られている地域で、**血尿または血便が出る人はすべて、その中に吸虫の卵がないかどうか、調べてもらわなければならない。**

症状：

- **最もよく見られる症状は、尿中の血液**（特に終わりの数滴に含まれるとき）である。別の種類の吸虫では**血性下痢**である。
- 痛みが下腹部および両脚の間に生じ、通常、排尿の終わりのときに最も痛む。微熱、衰弱、かゆみが起こるかもしれない。女性では、性感染症に似たようなただれがあるかもしれない。
- 数ヵ月後あるいは数年後に、腎臓、肝臓または脾臓がひどく損われるか、あるいは肥大するかし、痛みが生じる。死に至る可能性がある。
- 初期症状がまったくないこともある。住血吸虫症が極めてよく見られる地域では、軽い症状や腹痛だけの人であっても、検査を受けるべきである。

治療：

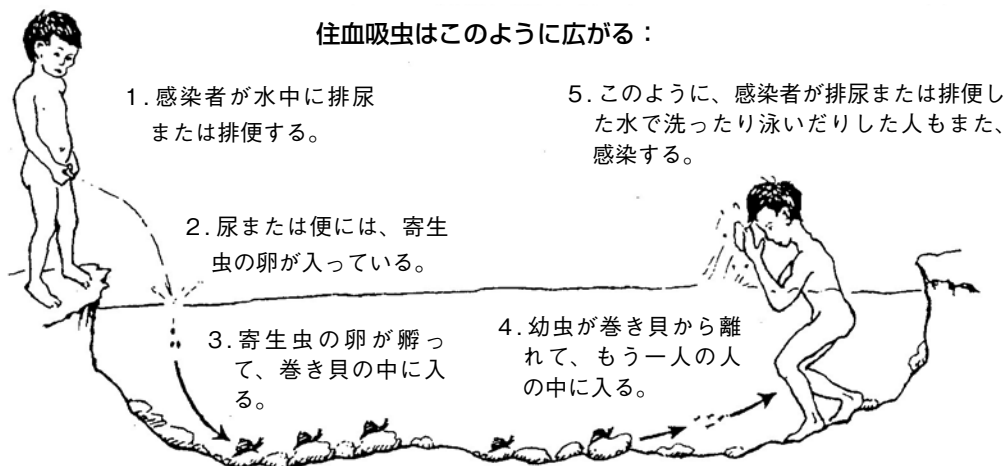
保健ワーカーに相談すること。プラジカンテル Praziquantel は全種類の住血吸虫に有効である。メトリフォネート Metrifonate とオキサムニキン Oxamniquine は、何種類かの住血吸虫に効く。投与量については、p.377 を参照。

予防：

住血吸虫は直接人から人へ広がることはない。住血吸虫はその一生のうち、ある種の水生巻き貝の中で生きなければならない段階がある。



巻き貝、原寸大



住血吸虫症の予防には、巻き貝の駆除と、感染者の手当ての計画を連携させる。しかし、何よりも重要なことは、**便所を使わなければならないこと、そして、水中や水辺では、決して排尿や排便をしてはならないことを、みなが学び取らなければならない、ということである。**

同じく水中で広がるメジナ虫については、p.406 と p.407 を参照。

■ワクチン（予防接種）—簡単に確かな予防方法

ワクチンには、さまざまな危険な病気から体を守る働きがある。各国にはそれぞれの予防接種スケジュールがある。たいてい無料提供される。最も近い保健センターに子どもたちを連れて行って、予防接種を受けさせる。予防接種は、子どもが病気だったり死にかけていたりして、治療に訪れた機会にするのではなく、健康なときにするほうがよい。子どものためのワクチンでは、次のものが最も重要である。

1. **DPT：ジフテリアと百日咳と破傷風のため。**完全な効果を得るために、子どもは注射を4、5回受ける必要がある。通常、1回目は月齢2ヶ月、2回目は4ヶ月、3回目は6ヶ月、4回目は18ヶ月のときに行う。子どもが4～6歳の間に追加接種を1回行う国もある。
2. **ポリオ（小児まひ）：**子どもは4、5回の経口投与が必要である。1回目は出生時に、その後3回はDPT接種と同時に与える国もある。他の国々では、初回から3回をDPTの注射と同時に与え、4回目は12～18ヶ月の間に投与し、5回目を4歳の時に与える。HIV陽性者がいる家族に対しては、経口剤は用いず、注射だけを用いる。
3. **BCG、結核のため：**左腕の皮膚に1回注射する。出生時あるいはその後いつでも、予防接種をすることができる。家族の誰かが結核の場合には、生後数週から数ヶ月以内に接種することが、ことに重要である。このワクチンは痛みがあり、跡が残る。
4. **はしか(麻疹)：**月齢9ヶ月以降に、1回注射する。2回目を15ヶ月以降にすることもある。多くの国では、はしか、流行性耳下腺炎、風疹から守るためのMMRと呼ばれる「3種類を1本にまとめた」ワクチンを与える。1回目は、子どもが生後12～15ヶ月の間に接種し、2回目を4～6歳の間に与える。HIV陽性の子どもには、はしかの予防接種は行わない。
5. **B型肝炎：**3回注射する。通常はDPTと同時に行う。1回目を出生時に、2回目を生後2ヶ月目に、そして3回目を生後6ヶ月目に行う国もある。1回目と2回目の注射の間には最低4週間、2回目と3回目との間は少なくとも8週間の間隔を必ずあけること。
6. **Hib（インフルエンザ菌b型という幼少の子どもに髄膜炎や肺炎を引き起こす細菌のため）：**通常このワクチンは、初回から3回のDPT接種と同時に3回接種する。
7. **破傷風：成人および12歳以上の子どもにとって最も重要な予防接種が、破傷風に対するワクチンである。**世界中で、破傷風ワクチンは10年ごとに1回ずつ接種することが推奨されている。9～11歳（最後のDPTワクチン接種から5年後）の間にこのワクチンを接種し、その後10年毎に接種する国もある。妊婦は生まれた子どもがその後、新生児破傷風にかからないように、妊娠のたびにその期間中に予防接種を受けなければならない(p.182とp.250を参照)。
8. **ロタウイルス：**経口ワクチンを2回から3回投与する(製薬会社により異なる)。生後2ヶ月、4ヶ月、そして必要があれば6ヶ月目にも行う。このワクチンには、幼児の主要な死亡原因となっている下痢疾患を予防する効果がある。

はしか、ポリオ、BCGのワクチンは冷凍または8℃以下に冷蔵保存しなければならない。DPTとB型肝炎と破傷風のワクチンは冷蔵(0℃～8℃)しなければならないが、**決して冷凍してはならない**。用意したが使わなかったワクチンは捨てるべきである。よいDPTは用意した後、少なくとも1時間はにごっている。澄んできたり白色の沈殿が出てくるようなら、傷んでおり効果がない。ワクチンの冷蔵に関する助言は、**保健ワーカーの学習を助ける**、第16章を参照。

適切な時期に、子どもたちの予防接種を行う。
必要な一連の予防接種をすべて受けさせるように気をつける。

■病気とけがを予防するその他の方法

この章では、腸およびその他の感染を、**個人衛生**、**公衆衛生**、**予防接種**によって予防する方法について論じてきた。栄養のある食物を食べることによって健康な体を作ることから、民間療法や現代医薬の賢明な使用にいたるまで、この本の全編を通じて、病気とけがの予防に関する助言が提供されている。

村の保健ワーカーへの言葉では、健康状態が悪い原因となっている状況を変えるために、人々が協同して働くことを提案している。

その後の章では、個々の特別な問題が議論されているので、予防に関して多くの助言が得られるだろう。これらの助言に従うことによって、自分の家や村を、より住み心地のよい場所にする事ができる。

重い病気や死を防ぐ最もよい方法は、早めの、行き届いた手当てであることを、肝に銘じてほしい。

早期の行き届いた手当ては、
予防医学の重要な部分である。

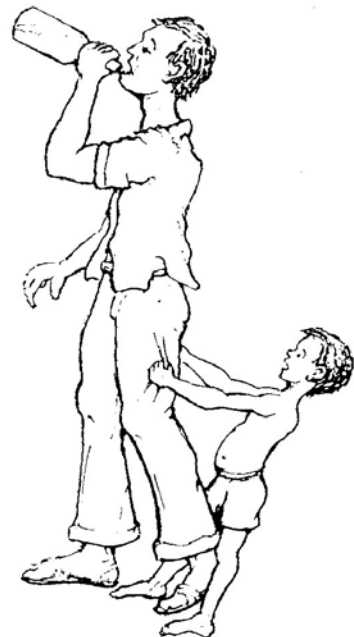
この章を終える前に、この本の他の部分で触れてある中でも、特別な注意を払う価値のあるいくつかの点について、述べておきたい。

■健康を損ねる習慣

自分の健康を害するだけでなく、多少なりとも周囲に害を及ぼすような習慣がある。これらの習慣の多くは、捨てたり避けたりすることができるが、なぜこれらの習慣を捨てる事がそんなに大切なのかを理解することが、第一段階である。

飲酒

アルコールは人々に多くの楽しみを与えているが、酒飲みの家庭には、多くの苦しみをももたらしてきた。アルコールを、ときどき、少量飲むことは害ではない。しかし、ほんの少しがたくさんになってしまうことが多すぎる。世界中のいたるところで、深酒や飲みすぎが、飲まない人々に対してさえも、よくある健康問題の根本原因のひとつになっている。酒びたりは、その酒飲みの健康を害する（肝硬変、p.328 や肝炎、p.172）だけでなく、家族や地域にもさまざまな害を与える。飲むと判断力がなくなり、一方しらふの時には自尊心がなくなり、多くの不幸、浪費、暴力に至り、最愛の者たちを傷つける。



子どもたちが腹をすかせているというのに、なけなしの金を飲み代に費やしてしまう父親が、なんとたくさんいることだろう。わずかな臨時収入を、家族の生活条件を改善するためにではなく、飲むために費やしているために、なんと多くの病気がもたらされていることだろう。最愛の者を傷つけてきたので、自分自身を憎み、そのことを忘れるために、もっと飲んでしまう人がなんとたくさんいることだろう。

アルコールが周りの人の健康と幸せを損なっているということに気がついたなら、何をしたらよいのだろうか。まず、自分の飲酒が問題であるということ、認めなければならない。自分に対しても他人に対しても、正直でなければならない。飲むのをやめようと、簡単に決断できる人もある。しかし、家族や友人やその他、この習慣を放棄することがどれほど難しいかを理解してくれる人の助けや支えを必要とする人の方が、多いだろう。酒をやめたかつての大酒飲みは、同じようにやめようとしている人を助けるのに、最も適していることが多い。あちこちに、匿名の禁酒同盟（アルコール中毒者自主治療協会、AA）グループがあって、回復しつつあるアルコール中毒患者が、飲酒をやめようと互いに助け合っている（p.429を参照）。

飲酒は、個人の問題というよりはむしろ地域全体の問題である。この問題を認識した地域住民は、変わりたいと思っている人を、大いに励ますことができる。もしもあなたの地域で、アルコールの悪用について心配しているのなら、この問題について討議し、何をすべきか決めるための会合を開く手助けをしてみよう。アルコールによる害についてや地域アクションについては、**保健ワーカーの学習を助ける**、第5章、第27章を参照。

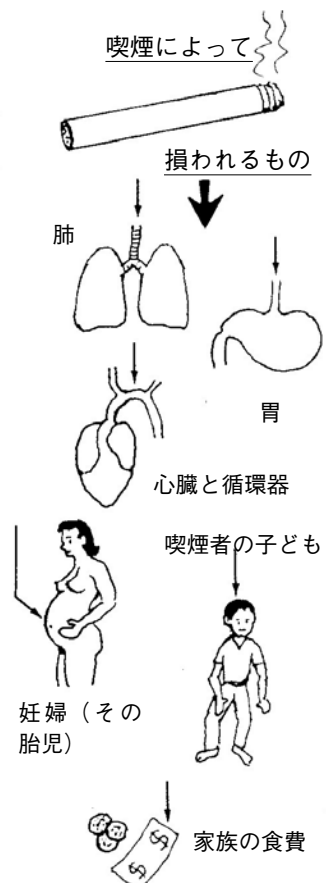
人々がともに働き、互いに助け合い支え合えば、
多くの問題を解決することができる。

喫煙

喫煙が喫煙者自身の健康と家族の健康にとって、なぜ危険なのか、その理由はたくさんある。

1. 喫煙は肺、口、のど、唇のがんになる危険性を高める（タバコを吸えば吸うほど、がんで死亡する可能性が大きくなる。）
2. 喫煙は、慢性気管支炎や肺気腫を含む、重い肺の病気を引き起こす（そしてすでにこのような状態にあったり、喘息であったりする人には、致命的である）。
3. 喫煙は、胃潰瘍を起こしたり、悪化させたりする可能性がある。
4. 喫煙は、心臓病や脳卒中で苦しんだり死亡したりする可能性を高める。
5. 親がタバコを吸っている子どもは、タバコを吸わない親の子どもより、肺炎やその他の呼吸器疾患になりがちである。
6. 妊娠中にタバコを吸っていた母親の子どもは、喫煙しなかった母親の子どもより、小さめで、発達も遅れる。

（次ページに続く）



7. タバコを吸う親、教師、保健ワーカーその他の人は、子どもや若者に、不健康の見本を示していると同時に、子どもたちがやがてタバコを吸うようになる可能性も増加させている。
8. さらに、喫煙には金がいる。少額のように見えても、合計すれば多額になる。貧しい国では最も貧しい人々が、国民の健康計画のために国が費やす一人当りの額よりも多くの額を、タバコのために浪費していることも多い。その金がタバコに費やされる代わりに、食物のために費やされるなら、子どもや家族全員がもっと健康になることができる。

他人の健康に関心を持つ人はみな喫煙をやめ、
他の人にもタバコをやめるよう、働きかけなければならない。

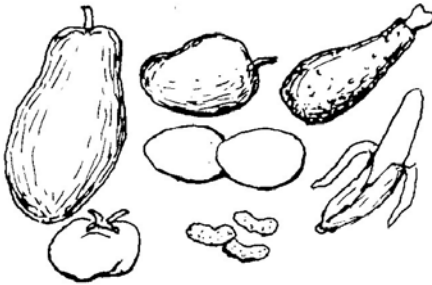
炭酸飲料（ソフトドリンク、ソーダポップ、コーク、フィジードリンク、コーラ）

かなりの地域でこれらの飲み物は、非常に人気がある。しばしば、栄養失調の子どもに炭酸飲料を与える貧しい母親がいるが、同じ金額を、卵2個または他の栄養のある食物を買うために使うなど、もっと有意義に使えたはずである。

子どもが健康であることを望むなら、
そして子どもたちに何かを買ってやる金がいくらかあるなら・・・

卵またはその他の栄養のある食品を買う。

炭酸飲料はいけな！



よい



よくない

炭酸飲料は、砂糖を除いては何の栄養価もない。しかも、含まれている砂糖の量から考えてみれば、値段が高すぎる。炭酸飲料その他の甘いものをたくさん与えられている子どもは、小さいころから虫歯がで始めめる。炭酸飲料は、胃酸過多や胃潰瘍の人に、特によくない。

くだものから天然の飲み物を自分で作るほうがずっと健康的だし、多くの場合、炭酸飲料よりずっと安価である。

子どもに炭酸飲料を飲む癖をつけてはならない。