

<ウイルス>

今回はウイルスについてです。今年は新型インフルエンザの大流行もあって、ウイルスという言葉を目にする機会が多かったのではないのでしょうか。細菌との違いも含めて考えていきましょう。

ウイルスと細菌の違い

まずわかりやすく違うのはその大きさです。

ウイルス・・・非常に小さい（電子顕微鏡でないと見えない）

細菌・・・種類にもよるが通常ウイルスの十～数百倍

（通常の顕微鏡で見える物も・・・）

次にその増え方です。ごく簡潔に述べると、

ウイルス・・・栄養があっても自分だけでは増える事が

できない。（生きている細胞に入り込む）

細菌・・・栄養を取り込んで、自分で増える事ができる。

最近是非常に小さいウイルスにも対応したきめの細かいマ

スクも市販されてます。人が多いところに行く時はもちろん、

普段から手洗い、うがいをして自己防衛を行いましょう。

体調が悪いと自己免疫機能（自分の体を守る機能）が低下

して、ウイルスや細菌に影響を受けやすくなります。

年末年始にかけて忙しくなる時期ですが、しっかりと睡眠を

取り、暴飲暴食を避けて健康な身体で新年を迎えたいもの

ですね。