

## 個人の情報公開



私たちの生活を豊かに、そして便利にしてくれるインターネット。日本中の多くの人々にとってすでにインターネットはなくてはならないものになりつつあります。インターネットに関連する技術は急速に進歩し変化し続けています。そのおかげで私たちの生活は便利になり、仕事の効率も格段に上がっています。しかし、インターネットは本当に誰もが安心して利用できるものと言えるのでしょうか。現実世界と同じように、インターネットを利用するのは善意の人たちばかりではありません。進歩したインターネット技術を悪用して、コンピュータウイルスや迷惑メールの送信、コンピュータへの不正侵入、インターネット上での詐欺行為、プライバシーの侵害などが発生しており、インターネットを利用する上で私たちには、さまざまな危険が降りかかっています。

### <個人の発言が社会に大きな影響を与える!？>

個人のインターネット利用において問題となっているのが個人情報の公開です。近年、短い文章を投稿したり、友人同士がメッセージや写真などを共有してコミュニケーションを取ったりする、いわゆるソーシャルネットワーキングサービス(SNS)が普及してきました。しかし、安易な書込みがトラブルに発展したり、知り合い同士の空間であるという安心感を利用して詐欺やウイルスの配布を行う事例も急増しています。今年、コンビニや飲食店で冷蔵庫に入ったり、バイト中に食材で遊んだりといった画像を堂々と自身のSNSで公開したことでネット上で画像が広まり、店を閉店に追い込み損害賠償を請求される事件がありました。友人間のコミュニケーションを目的としてSNSを利用している場合であっても、プライバシー設定が不十分であったり、友人から引用されることなどにより、書きこんだ情報が思わぬ形で拡散する危険性もあります。個人情報を取り扱う医療現場では特に注意が必要です。一方通行の情報発信から、双方向のコミュニケーションが図れるようになり、SNS上の対話はオープンになりがちです。「自分が発信した情報がインターネット上に公開されるかもしれない」という危険性を常に意識し、書き込む内容・写真の添付に十分注意をしながら利用していきましょう。



## 「唾液のバリアで風邪予防!」の巻

風邪をひきやすい人は唾液量が少ないという研究があります。風邪ウイルスは喉や鼻の粘膜から侵入しますが、ここで風邪ウイルスを殺菌して侵入を阻止してくれているのが粘膜から分泌される唾液や鼻水などです。唾液の中にはIgAという免疫物質があり、この作用のおかげです。他にも様々な抗菌因子が含まれており、ラクトフェリンなどに代表される成分は細菌の増殖を抑制する働きがあり、ムチンには食べ物の中の細菌を凝縮させ口腔内から排泄させる作用を持っています。「唾液」は全身の健康を守るバリアとして、非常に重要な役割を果たしていることがよく分かりますね。

### 唾液の抗菌因子

- ・免疫グロブリン(IgA)
- ・ラクトフェリン
- ・ムチン
- ・リゾチーム
- ・ペルオキシダーゼ
- ・ヒスタミン



### ムチンを含む食品

- ・納豆
  - ・オクラ
  - ・モロヘイヤ
  - ・ツルムラサキ
  - ・さといも
  - ・なめこ
- など

### お口の雑学クイズ

- (1) 唾液をたくさん出すために有効な飲食物はどれ?  
A. コーヒー B. 昆布 C. アイスクリーム
- (2) 唾液が少なくなる原因の一つはどれ?  
A. 加齢 B. 酸味のあるものを食べる  
C. 水分をたくさん摂る
- (3) 唾液に含まれている水分の割合は?  
A. 30.5% B. 60.5% C. 99.5%

※ 解答は4面 (インターネット他引用)