

平成 20 年 1 月 1 日

この冬は、インフルエンザが例年よりも遥かに早いスピードで広がっています。予防対策としてマスクの装着、うがい・手洗いの励行が言われています。今回は、「うがい・手洗いおよび咳エチケット」についてお話したいと思います。

●うがい

うがいは、口腔やのどを洗浄して、細菌やちり・ホコリなどを粘液といっしょに除きます。うがい薬は、気道内に付着した細菌やウイルスを体外へ洗い流す作用に優れていますが、水だけのうがいでも風邪の予防効果があることが実証されています。



●うがいのタイミング

- ・帰宅時
- ・人込みから出た後
- ・のどが乾燥したとき
- ・空気が乾燥している時

●手洗い

手洗いは、感染を防ぐ上で非常に重要であることは常識になっています。インフルエンザは咳やくしゃみで出た飛沫を直接吸い込んで感染することが多いようですが、飛沫で汚染された手指や物から手を介する接触感染も経路のひとつです。



●手洗いの方法

石鹸で泡立てながら、15 秒から 20 秒洗いましょう。洗った後に手をしっかり乾かすことも大切です。石鹸と流水が使用できない場合には、アルコール系の速乾性手指消毒剤を利用しましょう。

●手洗いのタイミング

- ・帰宅時
- ・咳やくしゃみの後
- ・健康管理として、トイレの使用後、食事の前
- ・血液などの体液、汚物などを取り扱う作業をした後（手袋をしていても、外した後は手を洗いましょう）

●咳エチケット

厚生労働省は平成 19 年度のインフルエンザ総合対策のひとつとして、＜ひろげるなインフルエンザ ひろげよう咳エチケット＞ という標語を掲げました。

厚生労働省

咳エチケット

ひろげよう



ひろげるな インフルエンザ

マスクをせずに咳やくしゃみをする、ウイルスが 2 m から 3 m 飛ぶと言われています。そこで必要なのが「咳エチケット」

「咳エチケット」とは？

- 咳・くしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りのひとから顔をそむけましょう。
- 使用後のティッシュは、すぐにフタ付きのゴミ箱に捨てましょう。
- 症状のある人はマスクを正しく着用し、感染防止に努めましょう。
- ◆ その他、インフルエンザ予防のためにできること
- ◆ 外出後のうがいや手洗いを日常的に行いましょう。
- ◆ 十分に栄養や睡眠をとり、体力や抵抗力を高め、体調管理をしましょう。
- ◆ ワクチン接種を希望される方は、お近くの医療機関にご相談下さい。

なお、高齢者の方（原則65歳以上）がインフルエンザ予防接種を希望する場合は、予防接種法（定期の予防接種）の対象者として接種を受けることができます。

インフルエンザホームページ

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou01/index.html>

11/9 ▶ 3/31

インフルエンザ等 感染症相談窓口

NPO法人 バイオメディカルサイエンス研究会

E-mail influt@npo-bmsa.org

TEL.03-3200-6784

FAX.03-3200-5209

お問い合わせ先

厚生労働省健康局結核感染症課
厚生労働省ホームページアドレス
<http://www.mhlw.go.jp>

国立感染症研究所・感染症情報センター
ホームページアドレス
<http://idsc.nih.gov/jp/index-j.html>

日本医師会感染症危機管理対策室
日本医師会ホームページアドレス
<http://www.med.or.jp>

新型インフルエンザとは？

世界的流行が心配されている新型インフルエンザに対し、政府は行動計画を定めて、発生に備えた対応を行っています。詳しくは、厚生労働省HP「新型インフルエンザ対策関連情報」まで。
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou04/index.html>

＜参考＞

- ・サラヤ（株） www.saraya.com
- ・厚生労働省 www.mhlw.go.jp 健康