

# 病院だより

## インフルエンザの予防は手洗いから

町立和寒病院 看護科長 中原 まり子

毎年、この時期になるとインフルエンザが流行し始まりますね。すでに予防接種が済んでいる方、これから接種予定の方もいらっしゃるのではないのでしょうか。予防対策として、予防接種を受ける事は知られていますが、今回は日常生活の中でできる予防策を紹介したいと思います。

### 効果的な予防策

1. 手洗い
2. うがい
3. 湿度を保つ  
室内にいる時は、湿度が50～60%になるよう加湿器を使用したり、濡れタオルをかけたりにして湿度を維持することが大切です。
4. マスクを着用する  
飛沫感染や空気感染の防止に効果があります。マスクには口や鼻周辺の保湿と保温効果もあるため、ウイルスの活動を防いでくれます。
5. バランス良く栄養をとり、免疫力を高めましょう
6. しっかりと睡眠をとる
7. 人混みを避ける

以上、予防策を上げましたが、その中でも「手洗い」はとても大切なのです。風邪やインフルエンザなどの病気を引き起こす感染症の多くは「手」を介して体内に侵入することが多いと言われているからです。

「手」を使うことは生活の中心であり、ドアノブや階段の手すり、共有で使用する物など様々な場所にウイルスが付着しています。

こういった場所を触った「手」で自分の眼や鼻、口を触ったり、食事をしたりすることでウイルスが体内に侵入していきます。



### 間違いやすい手洗い ～自分自身の手洗いを振り返ってみましょう～

- ☆水やお湯で軽くすすぐだけで終わっていませんか？  
菌やウイルスは、それだけでは落とせません。
- ☆熱いお湯で洗っていませんか？  
熱いお湯で洗うと皮膚の油分がうばわれ手荒れの原因になりますし、荒れた皮膚は、細菌が増殖しやすくなってしまいます。
- ☆石けんを使っても数秒で洗い流していませんか？  
石けん自体に消毒効果があるわけではないので、しっかり時間をかけて洗い、洗い残しがないようにしなければ効果は半減してしまいます。
- ☆手のひらだけ念入りに洗っていませんか？  
指先、指先、爪の間など「手」全体をしっかりと洗わないと効果はありません。
- ☆タオルを共有していませんか？  
きちんと「手」を洗っても、共有のタオルを使うことで台無しです。湿ったタオルで繁殖した細菌が、再び「手」に付着してしまいます。



手洗いの時間の目安は、20～30秒と言われています。なかなか時間を気にしながら洗うのは難しいので、童謡の「森のくまさん」「ぞうさん」「チューリップ」などを歌いながら洗うとちょうど良い時間になりますよ。

お子さんのいる家庭では、一緒に歌いながら洗えば、楽しい手洗いの時間を過ごすことができそうですね。ぜひ試してみてください。

最後に、インフルエンザに感染すると、38度以上の高熱が出たり、関節痛や頭痛、咳、鼻水などの辛い症状が出たりすることが多く、特に高齢者や子供の場合は重症化することもあります。

インフルエンザの感染を広げないように、一人一人が「かからない」「うつさない」ように予防を心がけましょう。