



しいのみつうしん

第41号

**インフルエンザが流行っています。かぜ・感染性胃腸炎の季節にもなります。
手洗い・うがい・マスク（咳エチケット）で予防しましょう。**

物に触れる「手」と空気を体内に通す「のど」は、ウイルスが付着しやすい場所です。「手洗いとうがい」が感染症予防の基本とされるのは、そのためです。

インフルエンザ・かぜ・感染性胃腸炎のウイルスは、手指や物、周囲環境の表面から手を介して口や鼻へ入ってゆくことが知られています。

手洗い

手洗いのタイミング

- ・トイレの使用後 ・調理を行う前 ・生ものを取り扱った時 ・食事の前 ・帰宅した時
- ・おむつや嘔吐物など不潔な物を処理した後 ・くしゃみや鼻をぬぐった後

手洗いの方法

洗う部分を水でぬらす、石鹸を適量手に取る、手のひらでしっかり泡立て、

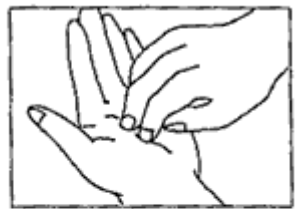
①両手の掌をよくこする



②手の甲をこすり洗いする



③次に指先を入念にこする



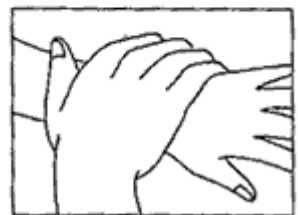
④指の間を十分に洗う



⑤親指と手掌をねじ洗いする



⑥手首も忘れずに洗う



石けんで手を洗った後、15～20秒間、流水で洗い流してください。

丁寧に洗うため、①～⑥の各ポイントごとに「5」を数えながらこすってください。

水が使えないときは、アルコール速乾性手指消毒剤（60%～80%含有）で、よくすり込んでください。

手を洗った後は・・・洗った手が水にぬれたままだと、ウイルスや細菌が手に付きやすい状態になります。きちんと手を拭きましょう。汚染されたタオルを共用すると、タオルが感染源となって感染が拡大することがあります。タオルは、常に清潔にしておきましょう。使い捨てのペーパータオルを使うのが良いです。水道栓は洗った手で止めるのではなく、手を拭いたペーパータオルで止めるとよいです。ペーパータオルがない場合は、手首、肘で止めましょう。

うがい

のども手と同じように外の空気に直接さらされる部分です。のどは細菌等を体の中に進入させない働きをもっていることから驚くほどの細菌等が付着しています。細菌等を取り除くためには、適切な方法によるうがいが必要です。

うがいのタイミング

健康管理には、毎日定期的とうがいをするのが大切です。ちょっとした休息やトイレに行ったときなど、「ついでにうがい」という感じで、毎日数回のうがいが習慣になることが、効果的であると考えられます。

- ・人混みから出た後 ・帰宅したとき ・朝起きたとき (1日でも最も口腔内の菌数が多い)
- ・のどがいがらっぽいとき ・空気が乾燥しているとき

うがいの方法

1. うがいがしやすい量(約20ミリットル)の水またはうがい薬を口に含み、唇を閉じてほっぺたの筋肉を動かし、「クチュクチュ」と口の中を洗います。・・・残った食べ物などを取り除きます。
2. 次に上を向いて、「オオオ・・・」と声を出してのどを洗います。声かふるえはじめると、それはうがい液がのどの奥まで届いている証拠です。15秒程度うがいをします。
3. 2と同様に15秒程度のうがいを数回繰り返します。



水だけのうがいでかぜの予防効果があることが実証されましたが、適切なうがい薬(殺菌や消毒を目的としたイソジンうがい薬など)を使用すれば、効果がより高くなることが期待できます。

マスク・咳エチケット

咳やくしゃみが出る時や人ごみに出る時には、清潔なマスクを着用しましょう。

咳エチケットって何?

インフルエンザなどの呼吸器感染症は、患者さんの咳やくしゃみに含まれる病原体を吸い込むことによって起こります。咳をしている時の「咳エチケット」は、他の人にうつさないために重要です。

マスクを着用すると、咳をしている人も、自分の息で加湿された空気を吸うことになるので、のどが保護される効果もあります。

咳エチケットのポイント

マスクを手でさわらないようにしましょう。

- (1) 咳、くしゃみをする時は、ティッシュなどで口や鼻を押さえ、他の人から離れてする。
- (2) 鼻汁、痰などがついたティッシュなどは、ビニール袋に入れたり、蓋つきのゴミ箱に捨てる。
- (3) 咳をしている時にはマスクを着用する。
- (4) 咳をしている人と一緒にいる家族、対応する医療従事者や介護者なども、マスクを着用する。

しいのみ薬局 関市上白金 105-1 ☎0575-27-0130 Fax 0575-27-0131

しいのみセンター薬局 岐阜市北山 1-14-27 ☎058-241-1818 Fax058-241-1839

華陽しいのみ薬局 岐阜市祈年町 1-19-2 ☎058-271-1640 Fax058-275-1949

南しいのみ薬局 岐阜市芥見南山 2-8-47 ☎058-244-2112 Fax058-244-2110

お薬や「健康食品」のことなどに関して、Eメール(shiinomi@blue.ocn.ne.jp)によるご相談もお受けしています。お気軽にご相談下さい。

ファルマネットぎふ ホームページ(<http://www.pharma-net.co.jp>)

涼しくなり、空気が乾燥する季節がやってきました。インフルエンザが流行しやすくなる時期です。新型インフルエンザの発生も時間の問題として心配されています。新型インフルエンザも含めて、感染症の予防対策として、日ごろから、「うつさない」「うつらない」ための準備をしておくことが大切です。

咳エチケットって何？

インフルエンザなどの呼吸器感染症は、患者さんの咳やくしゃみに含まれる病原体を吸い込むことにより起こります。咳をしている時の「咳エチケット」は、他の人にうつさないために重要です。

マスクを着用すると、咳をしている人も、自分の息で加湿された空気を吸うことになるので、のどが保護される効果もあります。

咳エチケットのポイント

- (1)咳、くしゃみをする時は、ティッシュなどで口や鼻を押さえ、他の人から離れてする。
- (2)鼻汁、痰などがついたティッシュなどは、ビニール袋に入れたり、蓋つきのゴミ箱に捨てる。
- (3)咳をしている時にはマスクを着用する。
- (4)咳をしている人と一緒にいる家族、対応する医療従事者や介護者なども、マスクを着用する。

インフルエンザだけでなく、結核など、他の呼吸器感染症予防のためにも、「咳エチケット」をみんなで実践できるように地域で広めていくことが大切です。

涼しくなり、空気が乾燥する季節がやってきました。インフルエンザが流行しやすくなる時期です。新型インフルエンザの発生も時間の問題として心配されています。新型インフルエンザも含めて、感染症の予防対策として、日ごろから、「うつさない」「うつらない」ための準備をしておくことが大切です。

咳エチケットって何？

インフルエンザなどの呼吸器感染症は、患者さんの咳やくしゃみに含まれる病原体を吸い込むことによって起こります。咳をしている時の「咳エチケット」は、他の人にうつさないために重要です。

マスクを着用すると、咳をしている人も、自分の息で加湿された空気を吸うことになるので、のどが保護される効果もあります。

咳エチケットのポイント

- (1)咳、くしゃみをする時は、ティッシュなどで口や鼻を押さえ、他の人から離れてする。
- (2)鼻汁、痰などがついたティッシュなどは、ビニール袋に入れたり、蓋つきのゴミ箱に捨てる。
- (3)咳をしている時にはマスクを着用する。
- (4)咳をしている人と一緒にいる家族、対応する医療従事者や介護者なども、マスクを着用する。

インフルエンザだけでなく、結核など、他の呼吸器感染症予防のためにも、「咳エチケット」をみんなで実践できるように地域で広めていくことが大切です。

〔上手な手洗い方法〕

目的に応じて流水のみ、流水と石けんや消毒薬、消毒薬のみによる手洗いがある。日常生活における食事の前やトイレの後などは、市販の石けんでもかなりの除菌効果が得られる。特に病原微生物の汚染の可能性がある時や、易感染患者に接触する時などには消毒薬を使用する。



図1 洗い損ないやすい部分(Taylor,L.J)

上手に手を洗うには、指間など洗い損ないやすい部分には特に注意して(図1)、もみ洗いの基本に従って少なくとも10~20秒間行う(図2)。手洗い後は使い捨てのペーパータオルなどを用い、布タオルなどからの逆汚染を防ぐことも大切である。

①両手の掌をよくこする



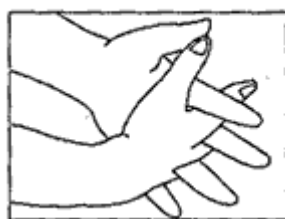
②手の甲をこすり洗う



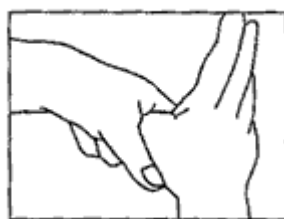
③次に指先を入念にこする



④指の間を十分に洗う



⑤親指と手掌をねじ洗いする



⑥手首も忘れずに洗う



正しい「手洗い」の仕方





石けんで手を洗った後、15～20 秒間、流水で洗い流してください。

水が使えないときは、アルコール速乾性手指消毒剤(60%～80%含有)で、よくすり込んでください。

手を洗った後は・・・

- 洗った手が水にぬれたままだと、ウイルスや細菌が手に付きやすい状態になります。きちんと手を拭きましょう。
- 汚染されたタオルを共用すると、タオルが感染源となって感染が拡大することがあります。タオルは、常に清潔にしておきましょう。

正しいうがいの仕方

<p>フク ① ・コップの水(20～40ml 程度)を口に含み、比較的強く約 15 秒間フクフクうがいをし、軽くすすぐ。 (声を出す必要はない)</p> 	<p>ガラ ② ・同量の水を口に含み、のどの奥にまで届くようあごを上げて約 15 秒間ガラガラうがいをし、もう一度繰り返す。</p> 	<p>うがいのタイミング</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人混みから出た後 ・帰宅したとき ・朝起きたとき(1日でも最も口腔内の菌数が多い) ・のどがいがらっぽいとき ・空気が乾燥しているときなど
--	--	---

しいのみ薬局 関市上白金 105-1 ☎0575-27-0130 Fax 0575-27-0131

しいのみセンター薬局 岐阜市北山 1-14-27 ☎058-241-1818 Fax058-241-1839

華陽しいのみ薬局 岐阜市祈年町 1-19-2 ☎058-271-1640 Fax058-275-1949

南しいのみ薬局 岐阜市芥見南山 2-8-47 ☎058-244-2112 Fax058-244-2110

お薬や「健康食品」のことなどに関して、Eメール(shiinomi@blue.ocn.ne.jp)によるご相談もお受けしてい

ます。お気軽にご相談下さい。

ファルマネットぎふ ホームページ(<http://www.pharma-net.co.jp>)

