



訪看新聞 1月号

発行：グレース訪問看護ステーション横浜



皆様いかがお過ごしでしょうか？気温の低下とともに湿度も下がり、感染症の流行しやすい季節となりました。地域によってはインフルエンザの流行も始まっています。毎年 1000 万人が罹患するというインフルエンザ、高齢者や子ども、持病のある方に感染すると悪化して合併症を引き起こすこともあります。しっかり予防したいですね。インフルエンザの予防としてはまず予防接種がありますが、そのほかにも、うがい・手洗い・マスクの着用などがよく聞く予防法です。これらの予防法、本当に効果があるのでしょうか・・・？

うがいについて

感染者からの飛沫を吸い込むことによって咽頭付近に付着したインフルエンザウイルスは、**20分程度で細胞内に取り込まれて増殖**をはじめます。20分ごとにうがいできればいいのですが、ちょっと現実的ではありませんね。うがいだけでは予防は不十分です。



手洗いについて

飛沫は空気中に漂っているだけでなく、目には見えませんがドアノブやつり革などにも付着しています。ウイルスの付着した指で顔を触ったり、飲食をすることで体内にウイルスが取り込まれます。石鹸を使ってしっかり手洗いすることは、感染予防に有効です。



マスクについて

インフルエンザウイルスの大きさは直径約 0.1 μm と小さいため、市販の不織布マスクではウイルスの侵入を防ぐことはできません。ですがマスクの加湿効果によって、のどの粘膜の防御機能を保つことは期待できます。



以上のことから、予防としてはまず**手洗い**をしっかりとすることです。マスクでは防御しきれないので、流行時にはなるべく人込みを避けると良いでしょう。そして適切な湿度を保つこと、栄養と休息をしっかりととり、免疫力を高めることも重要です。もし自分が感染してしまった場合、熱が下がっても体内にウイルスは残存していますので医師の指示期間は外出を避けましょう。感染者の咳やくしゃみから流行は拡がります。マスクを着用したり咳をする際は人に向かってしない、などの**咳エチケット**で感染拡大予防につとめましょう。

インフルエンザクイズ

Q. 空気中に放出されたインフルエンザウイルスは数時間で死滅（死活）する。

○か×か？



正解は×です！乾燥した環境では1～2日は生き続けますので、感染者に直接接触しなくても空気中を漂うウイルスで感染する可能性があります。逆に湿度が高いとそれほど長く生存することはできないといわれています。したがって加湿器などで部屋の湿度を上げたり、マスクをして口腔内の湿度を保つことは効果的な予防法です。