



## 冬から春への感染防止テクニック

寒くなり、カゼやインフルエンザの季節の到来です。今回は、感染防止のお話です。

まずは、感染の経路についてインフルエンザを例に説明しましょう。インフルエンザは、感染した人のくしゃみや咳でウイルスを含んだ小さな粒子（飛沫）が飛び散り、これを直接吸い込んだり、眼や鼻、口の粘膜などに付いたりすることで感染します（飛沫感染）。飛沫から水分が蒸発し、更に細かい粒子となって空気中に長く浮遊しているものを吸ったり（空気感染）、飛沫を触ったりすることでも感染します（接触感染）。具体的には、咳を覆った手で触ったドアノブ、電車のつり革、エレベーターのボタンなど飛沫のついたものに後から触り、その触った手で眼や鼻に触れる場合などです。

では、感染防止はどうしたら良いのでしょうか。感染経路の対策をすれば良さそうですね。

「せきエチケット」という言葉を聞いたことがありますか。咳やくしゃみをする時は、マスクやハンカチ等で口を覆い、しぶきを周りに広げないようにしようというものです。これで、飛沫が広がるのを抑えることが期待出来ます。感染を広げないというのは、感染制御の基本となる、とても大切な考え方です。普段からこの習慣を身につけましょう。

次には、飛沫を吸わないように人ごみを避けたり、マスクを着用したりする方法があげられます。インフルエンザウイルス等を含む飛沫は、空中にフワフワと滞空します。乾燥した空中では、更に遠くまで吹き飛び、より長く浮遊します。室内を加湿すると、これら飛沫は湿度の水分で重たくなり落ちやすくなります。マスクは、乾燥や花粉症などで鼻や喉が荒れて感染しやすくなる対策にもなります。隙間なくフィットさせて着用しましょう。

この他、感染防止の手段として、手洗い・うがいがあります。手洗いは、流水でしっかり洗うだけでも、手についた菌の数が洗い流されて減ります。石けんを使う場合は、石けんが残らないように良く洗いましょう。ブラシ等を使う場合は、こすり過ぎて傷をつくらないようにしましょう。手あれや傷は、皮膚のバリア機能を妨げてしまいます。

うがい薬や消毒薬を使うような場合は、正しい濃度や使い方を守ることが重要です。薄め方や使い方などのご相談は薬剤師におたずねください。

最後になりましたが、免疫力を高めるためにも、規則正しい生活、十分な睡眠や栄養が大切です。簡単なようで難しいことでもあります、気をつけるように心がけましょう。

咳、くしゃみの出やすい季節を、感染についての正しい知識を持って乗り越えましょう。

神奈川県病院薬剤師会くすり Get The Answer かながわ推進委員 薬剤科 久保田 貴子

