

なかなか収束が見えないコロナ禍の中、秋から冬にかけて「新型コロナウイルス」と「インフルエンザ」が同時に流行する恐れがあります。発熱や咳など症状がよく似ているため、対応が難しくなると懸念されています。今回の健康ニュースでは、自分や家族を守るために出来るインフルエンザ対策について考えます。

*手洗い・うがい



手洗い・うがいは、手指や喉などに付着したウイルスなどを除去するためにも有効的な方法です。石鹼やハンドソープなどを使い、手の平、手の甲、親指の付け根、しわ、指やつめの間、手首など、順番に洗いましょう。ウイルスを減らすには、石鹼やハンドソープを泡立て、10秒のもみ洗いを行い、流水で15秒以上かけて洗い流しましょう。手が洗えない時は、消毒スプレーや消毒ジェルを活用し、しっかりとみこんで消毒をしましょう。逆に、水ですらっと流すだけでは、かえって手の皺の汚れを浮かしてしまい逆効果となりますので要注意です。また、うがいの基本は、口と喉を分けてゆすぐことです。最初は、正面を向いたまま口内の食べかすや菌を流す目的で、次は上を向いて喉の奥まで水やうがい液が届くようにゆすぎましょう。

手洗いのタイミングは、①公共の場所から帰った時 ②外にある物に触った時 ③食事の前後 ④咳やくしゃみ、鼻をかんだ時 ⑤病気の人のケアをした時 などがあげられます。

*咳エチケット

咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症は数多くあります。これらの感染症を他人に感染させないために、個人が咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。通勤や職場内、学校など、人が集まる所で実践することが重要です。

○ 正しい咳エチケット

- ①マスクを着用する。マスクをつける時は、取扱説明書をよく読み、正しくつけましょう。鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。
- ②マスクがない時などに咳やくしゃみをする際は、ティッシュ、ハンカチなどで鼻や口を覆いましょう。口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。
- ③マスク非着用時のとっさの咳やくしゃみの際には、上着の内側や袖で覆いましょう。



× 悪い事例

- ①咳やくしゃみを手でおさえる。咳やくしゃみを手でおさえると、その手で触ったドアノブなど、周囲の物にウイルスが付着します。ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。
- ②何もせず、咳やくしゃみをする。咳やくしゃみをする時、しぶきが2mほど飛びます。しぶきには病原体が含まれている可能性があり、他の人に病気をうつす可能性があります。



*適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

*十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

いくら気を付けていても、疲れが溜まっていたり、寝不足やストレスが溜まった状態では、自分自身の免疫が低下してしまい、色々な感染症に罹患しやすくなってしまいます。体の抵抗力を下げないためにも、十分な休養、質の良い睡眠、バランスのとれた栄養摂取、適度な運動習慣、ストレスケアを日頃から心掛けましょう。

*不要な外出は控えましょう

人混みや繁華街への外出は極力控えましょう。少しでも不調を感じる、寝不足、疲労の蓄積、高齢者、慢性疾患などを抱えている方は、特に注意が必要です。オフィスや通勤などやむを得ない場合は、感染対策として、上記ポイントを可能な限り実践しましょう。マスクをしていても、うがい・手洗いは欠かさずに行いましょう。