

敦賀気比保健だより

令和3年2月号 保健室

感染症予防を意識した生活してますか？正しい方法をおさらい。



©少年写真新聞社2017



かぜ、インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎、そして新型コロナ…まずは予防ですが、重要なのは感染しても負けない体づくり。つまり、免疫強化です。「病は気から」「笑う門には福来たる」ということわざがありますが、「笑い」や「ポジティブな気持ち」が免疫効果を高めることが、科学的に証明されています。



ノーズピースとブリーツ（ひだ）を合わせていない
鼻の横のすきまから入ってしまいます。



着用していたマスクを顎にかける
顎の部分には飛散物が付着している恐れがあり、それがマスクの内側についてしまいます。



口だけを覆い、鼻は出ている
自分の咳などが飛散しない効果はあるが、自分の保護ができません。



ゴムひもがゆるい
肌との接着面の数箇所に隙間ができ、入ってきます。

マスクは、正しく付けましょう。①鼻と口を覆う（鼻出しマスクは×。顎マスクは論外！）②鼻の付け根あたりでマスクを少し内側に折り、密着させる（こうすると、眼鏡も曇りにくい）③毎日交換する！

★聖路加国際病院 Q1センター 感染管理室 マネージャー 坂本史衣さん談より↓

「鼻を出してつけるのは、適切ではありません。自分の鼻から飛まつが出ていきますし、人が出した飛まつを吸い込むおそれもあります。マスクの主な目的は、周囲に飛まつが広がるのを防ぐことです。同時に、感染者からの大きな飛まつをブロックすることもできます。鼻を出していると、くしゃみなどをしたときに飛まつが広がるうえ、人は一度に吸う空気の9割を鼻から取り込んでいるため感染リスクが高まってしまうのです。」

■新型コロナウイルスは、口のなかにはばい菌が多い人ほど重症化しやすい。以前から、医師の間では、「口のなか汚いと、インフルエンザになりやすい、重症化しやすい」というのが常識となっています。

■うがいは長くやるより「強く」やることが大事 ■新型コロナは舌や歯ぐきからも侵入する
インフルエンザウイルスは、おもに上気道（のどや鼻、咽頭など）から体内に侵入してきます。しかし、最近の研究によれば、新型コロナウイルスは上気道だけではなく、歯ぐきや舌、唾液腺といった口のなかの細胞からも体内に侵入することがわかってきました。

ちょっと極端な言い方をすれば、インフルエンザはのどを洗うガラガラうがいだけでもある程度防げるのですが、新型コロナを予防するには、のどだけではなく、口のなかをしっかりと洗うフクフクうがいも重要になるということです。