

# 感染予防の基本は、

## こまめな

# 「うがい」と「手洗い」

ミサワホーム健康保険組合 相談医

大森 真理子 先生

気温がぐっと下がり空気が乾燥するこれからの時期は、風邪やインフルエンザなどの呼吸器感染症が流行しやすくなります。呼吸器感染症はおもに、感染している人のせきやくしゃみなどのしぶきを吸い込んでしまったり（飛沫感染）、そのしぶきが付着した場所を触ることで、手を介して体内にウイルスを取り込んでしまって感染します（接触感染）。

感染予防の基本は、こまめな「うがい」と「手洗い」

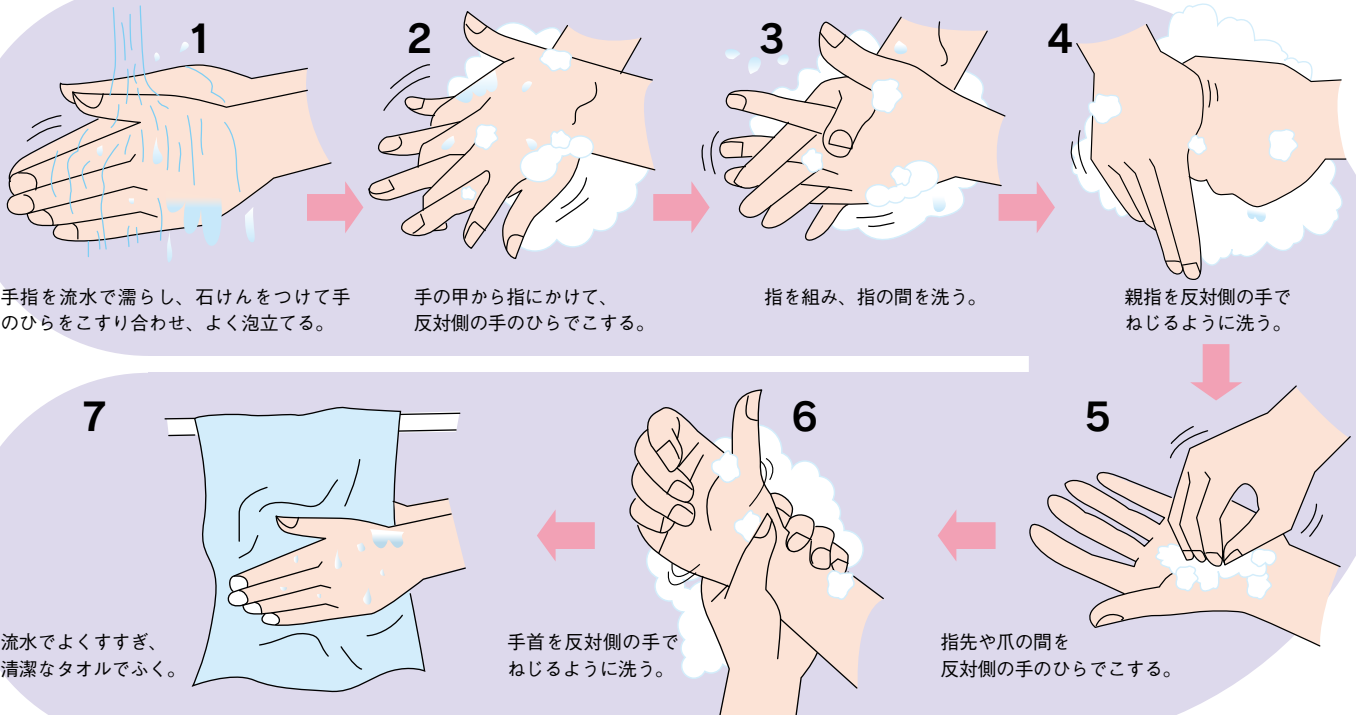
です。また疲労やストレスが重なると体力が低下し、ウイルスに感染しやすくなります。十分に睡眠をとり、バランスの良い食事を心掛けましょう。

インフルエンザの予防接種は感染時の症状を軽くし、重症化を防ぐ効果が期待できますが、接種したからといって感染しないわけではありません。予防接種をしても、ウイルスを体内に侵入させないための感染予防が必要です。

### point ① 手洗い

手を濡らすだけでおしまい…という人はいませんか？

帰宅後や食事の前、トイレの後などは、洗い残しのないように15秒以上かけてしっかり洗いましょう。



1 手指を流水で濡らし、石けんをつけて手のひらをこすり合わせ、よく泡立てる。

2 手の甲から指にかけて、反対側の手のひらでこする。

3 指を組み、指の間を洗う。

4 親指を反対側の手でねじるように洗う。

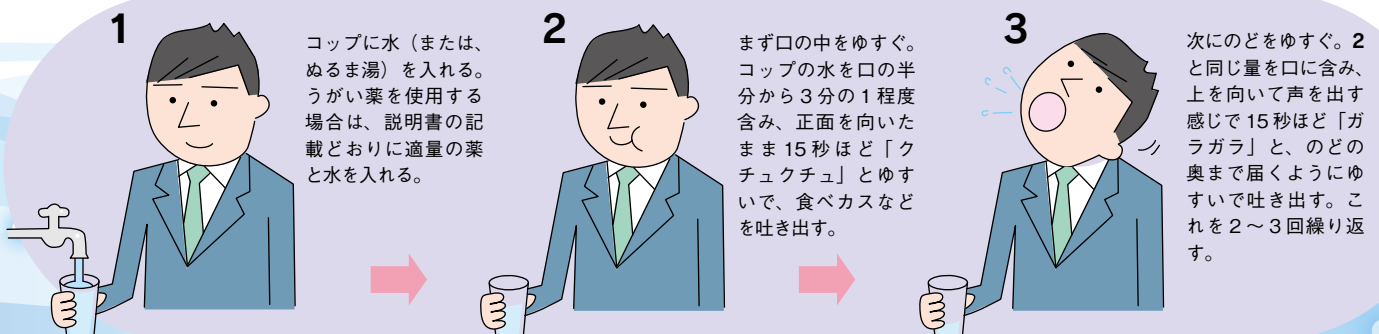
7 流水でよくすすぎ、清潔なタオルでふく。

6 手首を反対側の手でねじるように洗う。

5 指先や爪の間を反対側の手のひらでこする。

### point ② うがい

人ごみや外出からの帰宅後、のどが乾燥したり調子の悪いときなど、1回15秒を目安に行います。うがい薬を使うのもよいでしょう。



1 コップに水（または、ぬるま湯）を入れる。うがい薬を使用する場合は、説明書の記載どおりに適量の薬と水を入れる。

2 まず口の中をゆすぐ。コップの水を口の半分から3分の1程度含み、正面を向いたまま15秒ほど「クチュチュ」とゆすいで、食べカスなどを吐き出す。

3 次にのどをゆすぐ。2と同じ量を口に含み、上を向いて声を出す感じで15秒ほど「ガラガラ」と、のどの奥まで届くようにゆすいで吐き出す。これを2～3回繰り返す。