

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430

来ていますか？

せいけつ 手洗い うがい



私たちの身のまわりには、目には見えないウイルスや細菌がたくさん存在しています。人が罹患する要因の多くは、手に付着した病原微生物（細菌・ウイルス等）が物品に付着し、そこからまた手を介して鼻や口、目から体内に入ることです。多くの病原微生物は、電車のつり革・手すり・エレベーターボタン・ドアノブを介して手から手へと拡がり、それが感染拡大のきっかけとなります。基本的には手洗いでかなりの感染が防げるといわれています。

新型コロナウイルスの感染拡大で、マスク不足が深刻な問題になっていますが、マスクは感染者が正しく着用したときに有効とされています。

コロナウイルスの感染経路はくしゃみや咳とともに排出された病原体が鼻や口から感染する「飛沫感染」と汚染されたものに触って感染する「接触感染」とされています。感染予防には、マスクよりもこまめな手洗い・うがいが有効とされています。

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かしましょう。

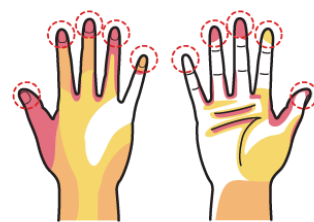


☆正しく手洗いするためには 30 秒かかります。30 秒の手洗いを身につけるために、砂時計やタイマーを置いて実施してみる方法もあります。30 秒の手洗いを実感してみてください。

手洗いが不十分になりやすい部位

親指や指先、指の間などは手指衛生が不十分になりやすいと報告されています。手を漠然と洗うのではなく、指の間、手首、爪の間などを含め、ていねいにこすり洗う手洗いの手順を覚えましょう。

☆固形石けんは、液体石けんに比べて、使用中に細菌汚染する頻度が高いとされています。しかし、液体石けんであっても、細菌汚染が起こり得るので注意が必要です。



- 最も不十分になりやすい部位
- 不十分になることが多い部位
- 不十分になることが少ない部位

参考: Taylor, L., Nursing Times, 74, 54 (1978)

うがいで防げること

うがいは、繊毛運動のようなのもともと本来が持つ防御機能を高めるとともに、物理的な洗浄効果で口腔の咽を清潔にします。その結果、「口腔」を介する感染の予防や口臭の抑制が期待できます。

鼻には、空気を浄化するエアコンディショナーとしての働きがあります。異物を吸着した粘液は、粘膜表面にある繊毛細胞によって、ベルトコンベヤーのように少しずつ鼻から咽頭へ送り出され、無意識のうちに食道へ飲み込まれたり、せき払いのときに外に吐き出されたりします。

のどの粘膜にも同じような繊毛があり、1分間に約1,000回振動する繊毛運動で粘液を外へ送り出すことで、のどから入ったウイルスなどの異物を排除しています。

飛沫感染とは、くしゃみやせきなどで空中に飛び散ったウイルスを吸い込んで感染することで、脅威的な伝染をします。

しかし、ウイルスを吸い込んでしまうとすぐに症状が出る、というわけではありません。ウイルスが細胞内に入り込んでしまう前に洗い流すことが重要なのです。

外出先から帰ったときやそうじのあとは、まずうがいをし、のどの粘膜についたウイルスを洗いながしましょう。



外から帰ってきたら必ず「うがい」をしましょう。

うがいの基本は「ブクブク」うがいと「ガラガラ」うがいです。