



感染症予防 ～うがい、手洗い～



私たちの身の回りには、風邪やインフルエンザ、食中毒などを引き起こす細菌やウイルスがたくさん存在しています。感染症の予防には、感染症予防の3原則というものがあります。

1 感染源の除去

感染源とは感染症の原因となる細菌やウイルスなどに感染している人や動物、食品、調理器具などのことです。

2 感染経路の遮断

感染経路とは、細菌やウイルスなどが体内に侵入する経路のことです。感染経路の遮断には、感染源を「持ち込まない」「持ち出さない」「拡げない」の3つが大切です。そのため、うがいや手洗い、清掃、消毒などが重要です。

3 抵抗力を高める

抵抗力の弱い人は、高い人に比べて感染症に罹りやすくなります。抵抗力をつけるためには、十分な栄養・睡眠をとる事や適度な運動を行う事、予防接種を受ける事などが重要です。

今回は、この中から、日常生活で行える感染経路の遮断方法として、正しいうがいの仕方、手の洗い方を紹介します。

正しいうがいの仕方

- 1 うがい液（水や薄めたうがい薬）はコップの約3分の1（約60mL）用意し、3回程度に分けて使用します。
1回に口に含む量は、1含み程度（約20mL）がうがいしやすい量です。

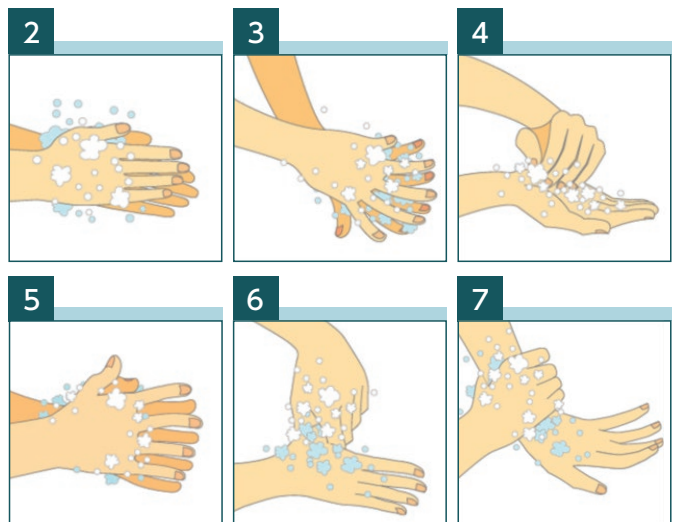
- 2 (ブクブクうがい) 口内の食物のカスなどを洗い流すため、口に含んで少し強くうがいをする。



- 3 (ガラガラうがい) 上を向いて、喉の奥までうがい液が届くように、15秒程度うがいをする。
- 4 ③と同様に、もう一度15秒程度うがいをする。

正しい手の洗い方

- 1 手を洗う前に、爪は短く切っておきましょう。時計やアクセサリーなどは外しておきましょう。
- 2 流水で手をよくぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 3 手の甲をのばすようにこすります。
- 4 指先、爪の間を十分にこすり洗いします。
- 5 両手を組むようにして、指の間をよく洗います。
- 6 親指は、反対側の手でねじるように洗います。
- 7 手首も忘れずに、反対側の手でねじるように洗います。
- 8 石鹸で洗い終わったら、流水で石鹸と汚れを洗い流し、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す。



【参考文献】

- 1) Meiji Seika ファルマ株式会社 医療関係者向けサイト
- 2) 農林水産省