



手洗いとうがい

新型コロナウイルス感染拡大を受けて、今まで以上に感染予防への意識が高まっている昨今。感染予防の基本である手洗いとうがいの正しい方法を身に付け、寒いこの時期を感染ゼロで乗り切りましょう。

手洗いとうがいの目的

感染の原因となるウイルスや菌を始めとした多くの病原体は喉や目・鼻などの粘膜から感染します。これらの粘膜に病原体が付いた手で触らないために手洗いを行い、呼吸によって喉の粘膜に付いてしまった病原体を洗い流すためにうがいを行います。

手洗いの時間と回数による効果

手洗いの方法	残るウイルス数
手洗いなし	約1,000,000個
流水で15秒手洗い	約10,000個
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数百個
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数十個
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す。	約数個

ハンドソープを使用した手洗いをする事で、手洗いなしと比較すると多くのウイルスを洗い流すことがわかっています。帰宅時や食事の前などには手洗いの徹底を心掛けましょう。手洗いがすぐにできない状況では、アルコール消毒液も有効です。

【参考文献】

厚生労働省 感染対策の基礎知識
厚生労働省 手洗いの時間・回数による効果
株式会社明治 うがい・手洗いのススメ
健栄製薬HP 健栄生活

手洗いの方法

普段何気なく行っている手洗いにも、手に付いたウイルスなどを洗い落とすために効果的な方法があります。その方法を確認しましょう。

- ① 水で手を濡らして石けんを手取る。
- ② 石けんをよく泡立てながら、手のひらを洗う。
- ③ 手の甲を伸ばすように洗う。
- ④ 指先・爪の間を念入りに洗う。
- ⑤ 指の間を洗う。
- ⑥ 親指をねじりながら洗う。
- ⑦ 手首を洗う。
- ⑧ 流水で石けんと汚れを洗い流す。
- ⑨ ペーパータオルでしっかりと水分を拭き取る。



特に指先・爪の間と親指は洗い残りが多い箇所と言われています。洗い忘れの無いように意識して洗いましょう。

うがいの方法

水で3回うがいを行います。

- **1回目:** まずは口の中をきれいにするために水で口をゆすぎましょう。頬を動かす「ブクブクうがい」で構いません。
- **2回目:** 口の中の水を吐き出した後、再度水を口に含み上を向いて喉をガラガラさせます。このとき喉の奥まで届くことを意識して時間はおよそ15秒程度行いましょう。
- **3回目:** 2度目と同様もう一度ガラガラうがいを繰り返します。

うがい薬を選ぶ際に

薬局や薬店で販売されているうがい薬にはポピドンヨードが含まれるものがあります。ポピドンヨードは殺菌効果があり、喉に侵入したウイルスや菌に対して非常に効果的です。しかしヨードが体内に多く取り込まれると甲状腺に悪影響が生じることがあります。

そのため甲状腺の病気がある方はうがい薬を購入する前に、医師や薬剤師に相談しましょう。