看護大通信

〈 101 〉

点検！インフルエンザ予防

県立看護大学　基礎看護学領域　助手　**内藤　みほ**

毎年12月～翌年3月はインフルエンザの流行期です。予防の基本は流行前のワクチン接種、手洗い、うがい、加湿、マスク、咳エチケットなどが挙げられます。厚生労働省や県、市でも情報を発信しており、皆さんも一度は目にしたことがあるかもしれません。これら予防策を既に実行している方が多いとは思いますが、慣れてくると自己流になったり、省略してしまったりしがちです。いま一度、予防法について確認してみます。

帰宅した時、手を洗う人は多いと思いますが、首があります。手のひら先（爪の間）、親指、手出ます。流水と石鹸で手についたバイキン（微生物）を洗い流すことが大事です。この時、洗い残しが多い部分として、指

食事の前、トイレの後、くしゃみや咳を手のひらで受け止めたときなども「しっかり」洗えているでしょうか？

某石鹸会社のテレビCMでは「15秒以上洗いましょう」という表示がだけを洗って終わりではなく、手全体を石鹸で洗い、流水でしっかり流すという一連の動作を行うと15秒以上はかかります。

大型スーパーや公共機関の入り口には手に擦り込むアルコール製剤（速乾式手指消毒液）が置いてあります。これもインフルエンザ予防には有効です。ぜひ活用してください。

インフルエンザがこの冬季に流行するのは、空気の乾燥が影響していま す。空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御力が下がり、吸い込んだウイルスが付着し、インフルエンザにかかりやすくなってしまいます。

暖房などで室内の空気は乾燥しています。加湿器を使うほか、洗濯物を干すことも部屋の湿度を上昇させますし、適宜水分を取ってのどを湿らすことも方法ですが、うがいも有用です。ブクブクうがいで口の中のバイキンを、その後ガラガラとのどについたバイキンを吐き出します。マスクは感染予防だけでなく鼻やのどの加湿にもなります。

バランスの良い栄養摂取と十分な休養を心掛け、インフルエンザに負けない身体をつくって、この厳しい寒さを乗り越えましょう！

＝第1日曜掲載＝