

# 健康 ぷらざ

## まず手洗いを —かぜ、インフルエンザの予防—

指導：国立感染症研究所感染症情報センター センター長 岡部 信彦

企画：  
日本医師会

No.183

### 普通のかぜとインフルエンザ

かぜは鼻水・くしゃみ・咳・微熱<sup>せき</sup>などが中心で、どちらかというのだらだらと続きます。インフルエンザは、突然の高熱・節々の痛み・全身のだるさなどで始まり、咳などはあとから追いかけるように現れることが多いのが特徴です。

かぜやインフルエンザは、かかった人の飛沫（会話やくしゃみなどで飛び出すつば、しぶきなど）や直接の接触などによって、喉や鼻、目<sup>のど</sup>などからウイルスが侵入し感染が広がります（かぜの原因としては細菌やマイコプラズマなどもありますが、8～9割がウイルスによるものです）。



マスクは  
まわりの人にうつさない  
ための気配りです。  
病院を受診するときは  
マスクをしましょう

### 手洗い、うがい、マスクの効用

ウイルスなどの侵入の機会を少なくするためには、まず手を洗います。流水（水道水）によって石鹼で洗うことが基本ですが、石鹼がなくても石鹼を使う時と同じようにていねいに洗えば、かなりの効果が期待できます。そして清潔なタオルなどで手を拭くことが大切です。



うがいも喉を清潔にし、粘膜をなめらかにしてウイルスなどの侵入の機会を少なくします。マスクは、ウイルスなどの微小なもの（ミクロン以下の単位）は通してしまいましたが、飛沫の侵入を防ぐことが可能です。

マスクをつけたり手を洗うことは、少し体調の悪い人が他の人へウイルスをうつさないためにも有効です。最近では「エチケットマスク」という言葉も使われるようになってきています。



### インフルエンザ・ワクチンのすすめ

インフルエンザを積極的に予防する方法が  
予防接種（ワクチン）です。  
ことにお年寄りや肺炎などをおこしやすいので、  
あらかじめワクチンの接種を受けておく  
ことをおすすめします。

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。