

『インフルエンザの感染対策について』

核冬期になると流行する代表的な感染症に「インフルエンザ」があります。かかってしまうと高熱、関節痛などのとても辛い症状を引き起こします。インフルエンザ予防で特に注意して欲しいポイントをいくつか紹介します。

まずマスクについてです。インフルエンザは咳やくしゃみでウイルスが飛び散ります。このウイルスが直接鼻や喉の粘膜に付着することをマスクで予防することができません。また、喉の乾燥を防ぐ効果もあります。しかし、時々鼻を出した状態でマスクを着用している人がいます。これでは効果がありません。

るので、しっかりと鼻まで覆うようにしましょう。

次にうがいですが、過ぎたるは及ばざるがごとし。消毒薬によるうがいをしすぎると、逆に喉の粘膜を傷め感染の可能性を高めてしまいます。消毒薬を使用する時は、正しい濃度で外から帰ってきたタイミングで実施することが効果的です。また、ある研究では水だけのうがいでも予防に有効であるという結果が出されています。うがいをする事で喉に適切な潤いを与える効果があります。何度もうがいをするときには、消毒薬を使用しないほうが潤いを与えるた

めには有効です。

最後に、一番大切な手洗いについてです。インフルエンザは咳やくしゃみでウイルスが飛び散りますが、実はテーブルやソファなどに付着したウイルスでも感染します。インフルエンザにかかっている人の手にはウイルスが付着しており、その手で様々な場所を触りウイルスをまき散らすことがあります。手すりやドアノブなどたくさんの方が触る場所には要注意です。このような環境からの感染を予防するためにはとにかく「手洗い」をすることが大切です。



函館中央病院
医療安全管理室
感染管理認定看護師 主任看護師

小野寺 隆記 さん



函館中央病院

函館市本町33-2
☎0138-52-1231(代)

診療科目／内科、消化器内科、循環器内科、産婦人科、小児科、外科、整形外科、形成外科、心臓血管外科など全22科目
受付時間／8:30～11:30・13:30～16:00
※土曜は午前のみ。
診療科や時間帯によっては要予約。
休診日／日曜・祝日・年末年始・開院記念日(6月第1水曜)
<http://www.chubyou.com/>