

専門ドクターに聞く!! インフルエンザ対策

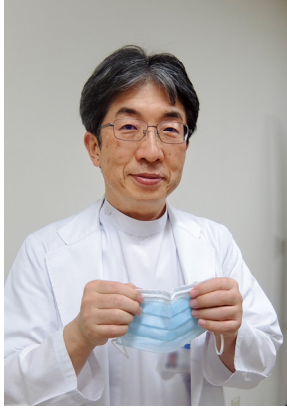
■永井英明医師

(東京病院呼吸器センター部長)

マスク・手洗い・うがいで予防しましょう

[Q] インフルエンザが流行しています。感染・発病しないためにはどうしたらいいですか。

[A] 過労や睡眠不足を防ぎ、十分な栄養をとることは病気予防の基本です。インフルエンザは、飛沫（ひまつ）感染と接触感染で広がります。まず人混みを避けることが大事です。マスクの予防効果は100%ではありませんが、外出するときはできるだけマスクをしましょう。隙間のないように、あらかじめマスクの金属部分をしっかり折ってから顔につけると鼻に密着します。ひもが緩いとほおの両側が浮くので、結んで短くするといいいでしょう。マスクは保湿効果もあり、気道粘膜を潤します。発病しても人にうつすのを防ぐ「せきエチケット」にもなります。



帰宅したら必ず手を洗いましょう。鼻をかんだ手でドアノブを触ったり、せきで口元にあてた手で電車のつり革をにぎると、そこにウイルスは付着しています。すり込み式アルコール消毒も効果的です。

うがいも良い習慣です。口内は雑菌だらけ。水道水で十分です。まず口に含んでよくすすいでから、新たに水を含んで上を向いてうがいをしましょう。

もし家族が発病したら個室で療養し、マスクやタオルなどでせきエチケットを守ってもらいます。部屋の加湿も大事です。看病する人はマスクをし、看病後は手を洗います。同室で眠るときは2メートル（飛沫の届く範囲）離れてください。予防接種は必ず受けましょう。特に高齢者は悪化して入院したり、死亡するリスクが減ります。出社や登校の基準は「発症後5日かつ解熱後2日を経過した後」とされています。治るまでは消化のよいものを食べ、十分に水分補給をすることが大切です。せきエチケットをしっかりと守り、みんなで予防に努めましょう。

(東京病院＝東京都清瀬市)