

麻生ニュースリーダー

Vol.1

寒い季節がやってきました。今回の通信は、当院の感染管理認定看護師 東后 真奈美による感染予防対策です。

是非、ご参考下さい。

～ ご家庭での感染予防対策 ～

私達の周りには、たくさんの細菌・ウイルスなどの病原体があります。病原体は、咳やくしゃみで飛ぶしぶき(唾)が目・鼻・口に入り込むことで感染する「飛沫感染」や、病原体が付着した手や物を触ることで感染する「接触感染」などで人に感染していきます。この感染を予防するために一番大事な予防策は「手洗い」です。

正しい手洗いの方法と手荒れ防止について



手を洗う時は、「爪の先」「手の甲」「指の間」「親指まわり」「手首」を忘れずに洗いましょう！

手荒れがあると、その部分に病原体が付着します。

手洗い後はすぐに水分を拭きとり、保湿しましょう！

よくあるウイルス感染症の流行はいつ？

ウイルスによって流行時期が異なるため、年間を通じた感染対策が望めます。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ノロウイルス感染症										ピーク		
インフルエンザ										ピーク		
ヘルパンギーナ			ピーク									
手足口病			ピーク									
ロタウイルス感染症											ピーク	
咽頭結膜熱(プール熱)			ピーク									

出典：厚生労働省、NIID国立感染症研究所 引用

インフルエンザのウイルスは「A型、B型、C型」の3種類ありますが、冬になって流行するのは「A型とB型」です。

インフルエンザワクチンは、もし感染しても重症化を防ぐことができます。流行開始前にワクチン接種をしましょう！

本格的な冬となりました！

今回はインフルエンザについてお話しします。

ウイルスは「低い気温と乾燥」が大好きです。

毎年、冬にインフルエンザが大流行するのは、乾燥によりウイルスを元気にしてしまうからです。

また、乾いたウイルスは水分を含んだウイルスより軽いため、広い範囲で生きることができます。



そこで、冬の感染対策の1つに**保湿**があります。

- ①手洗いの後の手指の保湿で健康的な皮ふ状態を保つこと。
- ②ウイルスは粘膜に付着して感染するので、鼻やのどの粘膜を乾燥から守る+人混みでの飛沫を受けないためにマスクをすること。
- ③こまめに水分をとったり、のど飴などを舐めることでのどや気道に潤いを持たせること。



理由は口の中に唾液が誘発されて、喉の保湿につながります。
また、気道には粘膜の内側を覆う繊毛(せんもう)があります。
繊毛は、異物が入ると痰や鼻水と共に体の外に排出する働きをします。
ですが、この繊毛は乾燥に弱いため、この時期は動きが鈍くなります。
そのため、こまめに水分を摂り、繊毛の動きを助けてあげると良いです。
感染対策は通年を通して手洗いが重要ですが、インフルエンザシーズンの冬は「手・鼻・のどの保湿対策」を加えておすすめします。

インフルエンザ対策のまとめ

「気温と湿度の管理!」

室温20℃以上・湿度50-60%が理想です。

(70%以上の湿度はカビが発生しやすくなるので注意です!)



「保湿を心掛けましょう!」

「荒れた手に病原体がついたり、手荒れの痛みで手洗いができない」と、ならないように、手指の保湿をしましょう。

ウイルスが入り込む「鼻、喉」の乾燥を防ぐため、マスクや水分補給をしましょう!

「冬の対策5つの習慣を心掛けましょう!」

- ①外出時、人の多い場所へ出掛ける時はマスクをしましょう。
- ②電車やバス、エスカレーターの手すりなど、たくさんの人が触れる場所に触った手で「目・鼻・口」を触らないように気をつけましょう。
- ③帰宅後は石けん手洗いとうがいをしましょう。
- ④栄養バランスの摂れた食事をこころがけましょう。
- ⑤十分な休息をとり、免疫機能をキープしましょう。





地域の皆さまへのサポートとして、在宅の方や
医療施設の職員の皆さまへ感染症対策などの
ご相談やご支援もお受け致します。
出張講座なども無料でおこなっております。



医療法人 札幌麻生脳神経外科病院
感染管理認定看護師
抗酸菌症エキスパート
日本健康医療学会
健康医療コーディネーター
東后 真奈美



☆出張講座お問い合わせ先☆

医療法人 札幌麻生脳神経外科病院
入退院支援センター
TEL011-731-2321(代)
担当者 小日向 美紀

