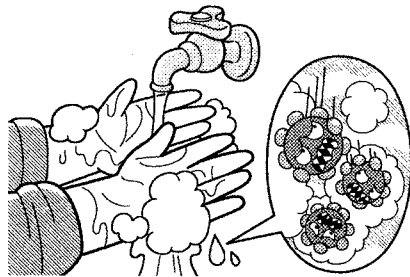


## 感染症のさまざまな予防法を知ろう

指導 浜松医療センター 感染症管理特別顧問 矢野 邦夫 先生

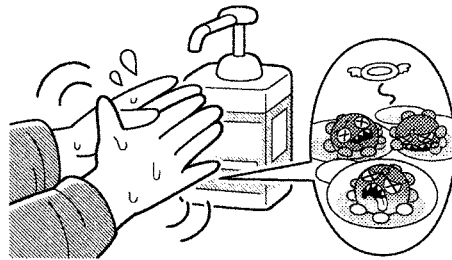
インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、いん頭結まぐ熱（プール熱）、ノロウイルスによる感染症（感染性胃腸炎）、マイコプラズマ肺炎などといった感染症が、毎年または数年に1回流行します。今回は、こうした感染症に対するさまざまな予防法をまとめました。

### 予防法① 石けんを使った手洗い・アルコールによる手指の消毒



手洗い

石けんは、手に付いたウイルスや細菌を手からはがして落とす効果があります。さっと洗っただけでは効果はないので、手のすみずみまで洗うことが大切です。



手指の消毒

アルコールによってウイルスや細菌をやっつけます。ただ、ノロウイルスなど、アルコールが効かないものもあるので、石けんを使った手洗いもこまめに行いましょう。

### 予防法② 不織布マスクを着用する

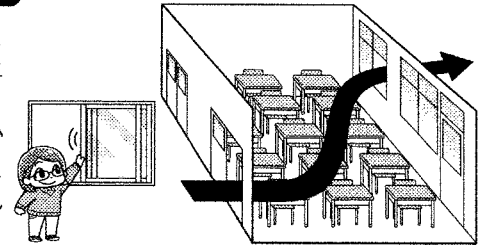
不織布マスクをつけると、感染の原因となるウイルスなどをふくんだ飛まつ（せきやくしゃみ、会話などで飛ぶつばのしぶき）が飛び散ったり、飛まつを吸いこんだりするのをおさえられます。

ただ、毎年のように流行する感染症では、日常的につける必要はなく、感染者が多くいる可能性がある病院に行くときや、自分に熱やせきなどの症状があるときに、ほかの人への感染を防ぐためにつけることが大切です。



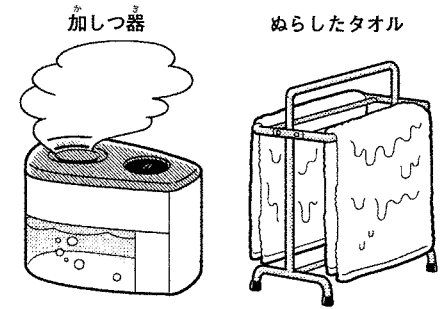
### 予防法③ こまめにかん気をする

こまめにかん気をすることで、飛まつや、新型コロナウイルス感染症の感染源となるエアロゾル（飛まつがさらに小さくなったもの）を外に出すことができます。また、教室のかん気をするときには、対角線上にあるとびらと窓を開けると、空気の通り道ができて、かん気の効果が高まります。



### 予防法④ 加しつをする

インフルエンザなどのウイルスはかんそうしたところを好みます。さらに、空気がかんそうすると、鼻やのどのねんまく（体に入ったウイルスなどと戦ったり、外に出したりするところ）の動きが低下するため、ウイルスに感染しやすくなります。加しつ器などを使って適切なしつ度を保ちましょう。



### 予防法⑤ 人混みに近づかない

人が多くいるところ（人混み）では、さまざまな人の飛まつ（せきやくしゃみ、会話などで飛ぶ細かいつばのしぶき）がたくさん飛び交います。そのため、気がつかないうちに、ウイルスに感染した人の飛まつが、体の中に入りやすくなります。感染症の流行時は、人混みに行くのをさけましょう。



### 予防法⑥ ていこう力をつける

「ていこう力」とは、体に入ったウイルスなどに対して、戦って、やっつけてくれる力のことです。毎日しっかりとすいみんをとり、運動をして、栄養バランスのよい食事をとると、ていこう力が上がり、感染症の予防につながります。

