

# いそファミ通信

2013年  
2月号



成人式を過ぎた頃より、一宮市でもインフルエンザが大流行しています。ワクチンをはじめマスクの着用等、予防策をとっている方も多いですが、インフルエンザの予防に良いとされる予防接種と手洗い・うがい、その情報に対する落とし穴・誤解もまた多いかもしれません。正しい情報でしっかり予防をしていきましょう。

Q インフルエンザの予防接種をすれば、インフルエンザにはかからない

A × (不正解)

現在、一般的に接種されているインフルエンザワクチンは、A 香港型・B 型・新型の3種のウイルスに対応できるワクチンです。

なので、どの型のウイルスに感染しても効果はあります。

しかし、その効果はあくまでも「感染を防ぐ」のではなく「重症化を防ぐ」ためです。

インフルエンザワクチンを接種しても、1～3割の人は発症すると言われていません(65歳未満の持病などを持たない健常者)。

インフルエンザは、重症化するとインフルエンザ脳症などのリスクを負う可能性も高いため、そうならないためにも、ワクチンを接種することが望ましいとされています。

Q 「手洗い」と「うがい」 予防でおすすめなのは、手洗い

A ○ (正解)

手は体の中で、ウイルスに触れる機会が多い場所です。

さらに手は口に持っていく動作も多いので、そこからウイルスが体内に入っていく可能性が高いです。

まずは手洗いでウイルスの体内への侵入を防ぐことが、インフルエンザ予防には効果が高いです。

手洗いで気をつけたいのが、洗う時間です。石鹸を泡立て、15秒しっかり、手

のひら・甲・指の間・爪の間を洗きましょう。

15秒というと、「ハッピーバースデー♪」の曲を2回歌うと、ほぼ手洗いに好ましい時間になります。

できれば食事前にもするのがお勧めです！

ウイルスは口から入るわけで、とくに食べ物を食べる時が一番危険です！

たまたまバイ菌とかウイルスがついてしまった手で食事をしたらひとたまりもありません。食べる前に手を洗きましょう！

その他、注意するのはパソコン！これも意外と汚いのです。

1台のパソコンを家族で共有していると非常にまずいです。

仕事に行っているパパさんの手が一番ウイルスまみれになりやすいわけですが、そんな手を満足に洗わず、パソコンに触り、ママさんがあとから触る・・・子どもも触る・・・家族全員インフルエンザに感染します。風邪でも同じです。このため、家族みんながよく触るところはこまめに除菌シートとかで拭くのがベターかと思います。

パソコン 冷蔵庫のドア部分 玄関のドアノブ リビングのドアノブ  
電気のスイッチ・・・

こんなところは定期的に拭いておくとよいです。

除菌シートを使ったり、エタノールを使うとバッチリ！です。

ちなみに・・・

うがいも予防には効果がありますが、インフルエンザウイルスがのどに付着して、体内に入るまでの時間はおよそ15分とされています。

外出してのどにインフルエンザウイルスが付着した場合、帰宅後にうがいをしても、すでに体内に入った後なので、手遅れということになります。しかし、どのタイミングでウイルスがのどに付着しているかは不明ですので、帰宅後に手洗いと共にうがいをされることは予防につながります。また、うがいの習慣が無い方は緑茶をこまめに飲むこともお勧めです。緑茶のカテキン成分は抗ウイルス作用があり、ちょこちょこ飲みをすることで、のどの殺菌ができ、乾燥も予防できます。

いそむらファミリークリニック