

# いそファミ通信

9月号



今年の冬はインフルエンザの流行が拡大しそうです。新型インフルエンザについてはワクチン接種をどのような方法で進めていくのかがまだ決まっておらず、接種できるのはまだ先になりそうです。そこで、感染拡大防止のために大切な「咳エチケット」をご紹介します。

## 咳エチケットとは？

厚労省がインフルエンザの感染拡大を防ぐため呼びかけはじめたものです。もともとアメリカで提唱されていたものですが、新型インフルエンザ対策の中で日本でも取り入れられることになりました。

- 咳・くしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむける
- 使用後のティッシュは、すぐにふた付きのごみ箱に捨てる
- 症状のある人は、マスクを正しく着用し、感染防止に努める

咳の症状がある場合、最もオススメなのはマスクの装着。マスクがなく、手で口元を覆うと咳の瞬間のウイルス飛散は抑えられますが、ほとんどのウイルスが手に付着するため、感染を広げてしまうことになるのです。例えば咳をした後で不特定多数の人が素手で触る会社のドアノブや、エレベーターのボタン、共有パソコンや資料、通勤電車の吊革などを触ると、物を介してウイルスが広がります。マスクがない場合は、ティッシュペーパーなどで口元を押さえるのが正解です。使用したティッシュペーパーはビニール袋などに入れて、袋の口を結んでから捨てましょう。

もう一つ見落とされがちなのが鼻紙。鼻をかんだティッシュペーパーには大量のウイルスが付着している可能性が高いです。オフィスや公共の

場所はもちろん、子供がいる家庭は特に要注意。鼻をかんだ後のティッシュを子供がうっかり触ってしまった場合や、ゴミ箱をひっくり返してしまった場合は、家族内感染のリスクが高まります。外出先では、自分がウイルス保有者か分からない場合でも、鼻をかんだティッシュはビニール袋に包んでから捨てるのが正解。できればポケットティッシュと一緒に小さめのゴミ袋を持ち歩くのがマナーの上級者です。

ウイルスを広げないための必須アイテムは、マスクと消毒液です。マスクはウイルス予防には十分ではありませんが、ウイルス保持者のマスク着用は大いに有効です。また、咳をした後や鼻をかんだ後に、いちいち手洗いをするのは大変なので、家庭用の小さな消毒液でサッと消毒するのもオススメです。手で触れる時間が長いパソコンのマウスや、個人のボールペンなどの貸し借りを防ぐことも有効な対策法です。簡単にできることから意識して、ウイルスの拡大を防ぎましょう。

当院では、季節性インフルエンザワクチンについては従来通り10月から予約を開始させて頂く予定です。詳しい日程、方法などは正式に決まり次第院内掲示、ホームページにてお知らせしていきます。

## お知らせ

住民健診は済まれましたか？

一宮市の住民健診が10月末日で終了となります。毎年10月になると大変混み合います。特に胃癌検診は予約が必要ですので、予約がいっぱいになりますとお断りさせて頂くこともございます。住民健診をされる予定で、まだ受けていらっしゃらない方がお見えでしたら、早めの受診をおすすめします。

いそむらファミリークリニック