「おかあさんの保健ノート　感染予防のお話し」は、イソジン®を販売するムンディファーマ株式会社の提供により、無償で配布されています。

感染症のリスクは様々な形で変化しています。国境を越えた人の交流や交通が進み、感染症が拡大しやすくなりました。しかし感染対策に決定的な手段はなく、手指の消毒・うがい・傷口の消毒などの基本的な対策を確実に行い、総合的にリスクを低減することが大切であるとされています。

イソジン®の有効成分であるポビドンヨードはさまざまな真菌・細菌・ウイルスに対して効果があります。うがいだけではなく、手指の消毒や傷口の消毒といったさまざまな感染対策にポビドンヨードをより活用し、総合的な感染対策にお役立ていただきたいと考えております。

イソジン®の詳しい情報は、http://isodine.jp へ。

®：イソジンはムンディファーマの登録商標です。

おかあさんの保健ノート　感染予防のお話し

発　行　日：2016年9月1日
編集／発行：株式会社アルティナ
〒106-0045 東京都港区麻布十番3-9-7
代表：岡田知之
画・デザイン：境由布子(DNA)

「おかあさんの保健ノート」シリーズは、ウェブサイトでご覧いただけます。hoken-note.com

V9-1-16SP50M　©2016 aLTENa　@100

おかあさんの保健ノート

感染予防のお話し

監修：公益財団法人 日本学校保健会
：東北大学大学院医学系研究科
総合感染症学分野
教授 賀来満夫　助教 吉田眞紀子

お手元に置いて、いつでもご活用ください。

もくじ

1. 感染症って、なに？
2. 秋から冬の感染症
3. どんなふうに感染するの？
4. どうすれば感染を予防できるの？
5. 感染予防の正しい手洗いとうがい
6. まとめ

「おかあさんの保健ノート」は、わが家の看護師さんとして家族の健康を管理するおかあさんや、その役割を担う人のための保健ノートです。

1
感染症って、なに?

みなさんは、かぜやインフルエンザで学校や仕事を休んでしまった経験はありませんか？かぜやインフルエンザにかかると、高熱が出たり、頭痛やせきなど、さまざまな症状に悩まされますね。

かぜやインフルエンザの原因は細菌やウイルスで※、病気の原因になることから病原微生物（びょうげんびせいぶつ）といわれています。病原微生物が何かのきっかけに私たちの体に入ってきた状態が感染と呼ばれ､その数が少ないうちはまだ何も起こりません。
ところが、病原微生物が体内で増えると、体に炎症が起こり、熱や頭痛などの症状が現れます。これが感染症とよばれるものです。
感染症は人から人へうつったり、動物や昆虫などから人にうつったりする特徴があります。また、世界的に大流行することもあり、注意が必要です。感染予防の基本をしっかり学びましょう。

※インフルエンザの原因はウイルス、かぜの原因はウイルスと細菌の両方があります。

2
秋から冬の感染症

秋になって気温が低下し、空気が乾燥してくると、ウイルスが原因となる感染症が増えてきます。よく知られているのがインフルエンザです。毎年、12 月～3 月にかけて流行します。流行前にワクチンを接種する、こまめに手を洗う、マスクをすることで予防します。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は毎年 11 月ごろから患者数が増加します。ノロウイルスには有効なワクチンはなく、手洗いやうがいで口からの感染を予防することが大切です。

大人の鼻かぜの原因となるのがライノウイルス。ライノウイルスの特効薬はないので、手洗いやマスクで予防し、子どもに感染させないよう注意しましょう。

２歳までの子どものかぜは RS ウイルスが原因となることが多く、発熱、鼻みず、鼻づまりなどの症状が数日間続きます。

秋に流行する感染症のほとんどは、手に付着したウイルスが口に入り、のど（喉）の粘膜について発症するという経路をたどります。

※参考資料：三重県感染情報センターHP 「みえの感染症ガイドブック」
http://www.kenkou.pref.mie.jp/kansen_guidebook_hp/1-guidebook.h

3
どんなふうに感染するの?

感染には、大きく分けて３つの感染のしかたがあります。
それは、接触感染、飛沫（ひまつ）感染、空気感染です。

菌やウイルスが手やモノ（例えば手が触れたドアノブなど）を通じて感染するのが、接触感染です。通常、手についただけでは感染しませんが、その手で自分の口や目を触ったりすることで体に入ってきて感染してしまいます。

菌やウイルスを持った人のせきやくしゃみなどが飛んで、別の人の鼻やのどなどの粘膜にくっついて感染してしまうのが飛沫感染。飛沫とは、くしゃみなどのしぶきのことです。さらに、空気中をただよっている菌やウイルスを吸ってしまうことで感染する、空気感染というものがあります。

※参考資料：国立感染症研究所HP http://www.nih.go.jp/niid/ja/

4

どうすれば感染を予防できるの?

病原微生物は目に見えないほど小さいため、確実に感染を防ぐことができる方法は残念ながらありません。

感染を防ぐために効果的なことは、「手洗い」、「せきエチケット（マスク着用）」、「うがい」の３つです。学校や会社、ご家庭で、常にそれらの予防策を組み合わせて行うことにより、そのリスク（危険性）を下げていくという意識が大切です。

特に「手洗い」は感染予防の基本。せっけんや消毒薬を使って、こまめに、ていねいに、きちんと手を洗いましょう。細菌やウイルスなどが手から口に入ってくることを防ぎます。

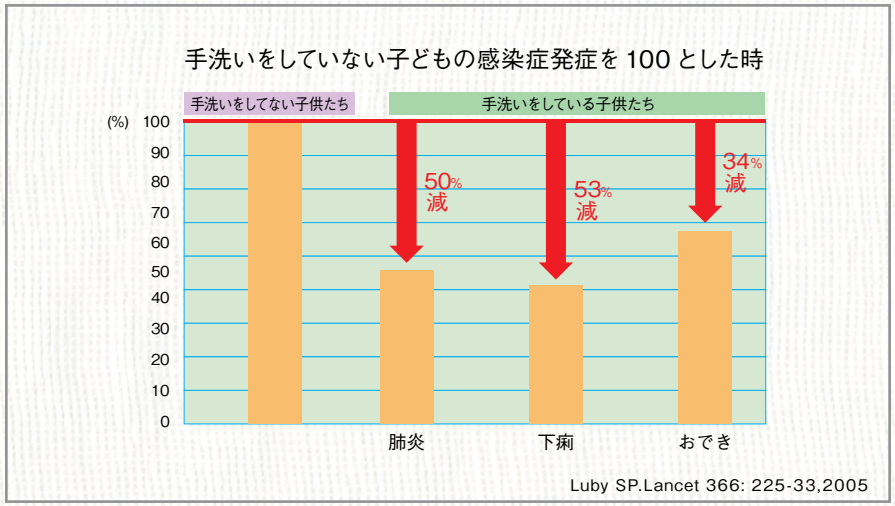
せきやくしゃみが出るときは、必ず「マスク」をつけましょう。マスクの着用によって、せきやくしゃみが飛び散ったり、ウイルスなどが空気中に飛散するのを防ぐことができます。また、予防としてマスクを着けることは、他人のせきやくしゃみを吸い込まないために有効です。

それでも手洗いやマスクをくぐり抜けて、口に入ってこようとする病原微生物は「うがい」で防ぎましょう。外から帰ったら、手洗いと一緒にうがいで口の中を洗い流すよう心がけましょう。

※参考資料：総合感染症対策HP　https://www.total-care-for-infection.com/

トピック

手洗いの有効性がとてもよくわかる研究があります。
パキスタンの子どもたちに正しい手の洗い方を教え、石けんを配布しました。すると１年後、肺炎、下痢症などの感染症の発生が半数近くまで抑えられていることがわかりました。



外から帰ったとき、食事の前、トイレの後には、
正しい方法でしっかりと手を洗いましょう。

感染症に対しての総合的な対策については「総合感染症対策(TCI)」という情報サイトに詳しく掲載しております。ご家庭や子どもたちの感染症予防に、ぜひお役立てください。

感染症 tci

5

感染予防の正しい手洗いとうがい

正しい手洗いは丁寧に８ステップ。

①

石けんをつけ、手のひらを
合わせてよく洗います

②

手の甲を伸ばすように
洗います

③

指先・爪の間をよく洗います

④

指の間を十分に洗います

⑤

親指と手掌をねじり洗いします

⑥

手首を洗います

⑦

流水でよく手をすすぎます

⑧

清潔なタオルでよく拭きます
(タオルの共用はしません)

うがいは「グチュ、ペッ。ガラガラ、ペッ。ガラガラ、ペッ。」を
15秒ずつ。

①

ひと口目は、
強めにぐちゅぐちゅうがいをし、
はき出す。

②

ふた口目は、
上を向いてガラガラうがいをし、
はき出す。

③

さん口目も、
上を向いてガラガラうがいをし、
はき出す。

まずは口の中を消毒することで、細菌やウイルスを飲み込むことを
防ぎます。できればうがい薬で消毒すれば、さらに効果的です。

※参考資料：総合感染症対策HP　https://www.total-care-for-infection.com/

6
まとめ

- 感染症は目に見えない細菌やウイルスなどが原因。
- いつでも、どこでも感染の可能性はある。
- 接触感染は手洗い、飛沫感染と空気感染は
  マスクで予防する。
- 感染を完全に防ぐ方法はないので、
  なるべく多くの予防策を組み合わせて行うことが大切。
- 手洗いは８ステップ、うがいは３ステップ。
  子どもと一緒に習慣にしましょう。