

感染症と手洗いうがいについて

- 飛沫感染はウイルスや細菌を含んだ唾液やくしゃみ・咳のしぶき（飛沫）が空気中に飛び、それを近くにいる人が吸い込んだり、粘膜に付着したりして感染する経路で、インフルエンザ、風邪・マイコプラズマ肺炎、百日咳、新型コロナウイルス、RSウイルスなどがあります。
- 接触感染はウイルスや細菌が付着した物や人に触れることで感染する経路でノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス、新型コロナウイルス、RSウイルスなどがあります。新型コロナウイルスとRSウイルスは飛沫感染、接触感染の両方で感染が確認されています。
- 空気感染はウイルスや細菌が空気中を漂い、それを吸い込むことで感染する経路で結核、麻疹(はしか)、水ぼうそう(帯状疱疹ウイルスを含む)などがあります。
- 手洗いは、手についたウイルスや細菌を洗い流し、体内への侵入を防ぐ効果があります。石けんを使って30秒以上よく洗い、流水で20秒以上すすぐのが基本です。
- うがいは、飛沫感染や接触感染に対して一定の予防効果が期待できますが、空気感染に対する効果は限定的です。水道水や緑茶などを使ってこまめに行いましょう。まず口の中をブクブクうがいし、その後に喉のガラガラうがいを、それぞれ2〜3回ずつ行うのが効果的です。なお、殺菌力のあるうがい薬は使いすぎると粘膜を傷めるおそれがあるため、自己判断での使用には注意が必要です。

手洗い・うがいは、簡単で即効性のある予防策です。感染症の流行期はもちろん、日常的に習慣づけることが大切です。