

健 たかた ナビ

第33回



タカちゃんパパ

生活の中に マスク、手洗いを 上手に取り入れ、皆で感染対策を

最近、人混みや電車の中で、不用意に咳やくしゃみをしてしまうと、周りからの視線が気になるようになりました。それだけ感染対策への意識が高まってきているといえるでしょう。

日常生活の中で、細菌やウイルスなどの病原微生物の感染経路は主に2つあります。1つは病原微生物を含む咳やくしゃみのしぶきを吸い込み感染する「飛沫感染」です。もう1つは、病原微生物が付着しているドアノブや電車のつり革などに触れた手で口や鼻、目を触って感染する「接触感染」です。

飛沫感染の予防には、まずマスクです。咳やくしゃみのしぶきを撒き散さないようにするためと(咳エチケット)、しぶきの吸入を防ぎ、身を守るための、2つの意味があります。またマスクには正しい着脱方法があるので気をつけましょう。マスクをはずす際には、菌のついた表面に触れないようにすることが重要です。

接触感染の対策は石けんと流水でこまめに手洗いです。アルコールを含む速乾性の手指衛生剤を手に擦り込むのも有効です。病原微生物の中に環境の表面で数時間から数日生きているものもあります。外出から戻ってきた時や、食事の前、トイレの後に心がけましょう。

現在ではインフルエンザ、感染性胃腸炎などのさまざまな感染症が年間を通して発生しています。そのため、手洗いを日常生活の中で習慣にすることや、人の集まるところに出かける際には必要に応じてマスクをつけることを心がけることが、広い意味で社会の感染対策になります。

監修

慶應義塾大学医学部 感染制御センター 教授

長谷川直樹



患者さんのために
もっと飲みやすく、
ずっと使いやすく。



タカちゃんママ タカちゃんパパ

高田製薬は、患者さんや医療関係者の声に耳を傾け、医療ニーズに合った医薬品の開発と情報提供で、健康な社会づくりに貢献します。

高田製薬株式会社

〒336-8666 埼玉県さいたま市南区沼影1丁目11-1