中通歯科通信NEO

季　刊
【発行所】　社会医療法人　明和会
大曲中通歯科診療所　℡0187(62)2323.
大仙市大曲上栄町 4-3
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ http://www.meiwakai.or.jp/

お口のケアでインフルエンザ予防Ⅱ

歯科医師　東海林　克

今年も残すところあと1か月を切り、雪の便りが聞かれる季節になりました。例年の如くインフルエンザの集団発生のニュースが聞かれるようになりました。過去にインフルエンザ予防で言われてきた「うがい」と「手洗い」ですが、近年「うがい」に効果が無いとの話もあり、今回掲載する厚労省の発表でも「うがい」はありません。今回は特別企画で、厚労省の発表しているインフルエンザの予防について話したいと思います。

言うことは簡単ですが、特に家族や学校のクラスメート等の親しい関係にあって、日常的に一緒にいる機会が多い者同士での飛沫感染を防ぐことは難しく、また、インフルエンザウイルスに感染した場合、感染者全員が高熱や急性呼吸器症状を呈してインフルエンザと診断されるわけではありません。

たとえ感染者であっても、全く症状のない(不顕性感染)例や、感冒様症状のみでインフルエンザウイルスに感染していることを本人も周囲も気が付かない軽症の例も少なくありません。したがって、インフルエンザの飛沫感染対策としては、

(1) 普段から皆が「咳エチケット」*を心掛け、咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをすること

(2) とっさの咳やくしゃみの際にマスクがない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けないこと

(3) 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと　等を守ることを心がけてください。

飛沫感染対策ではマスクは重要ですが、**感染者がマスクをする方が、感染を抑える効果は高いと言われています。**

◇インフルエンザウイルスの予防について

27年度に厚生省が広報を出しています。その中の「Q9：**インフルエンザにかからないためにはどうすればよいですか？**」の問いに以下のような記載があります。

1．流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発病する可能性を低減させる効果と、インフルエンザにかかった場合の重症化防止に有効と報告されており、日本でもワクチン接種をする方が増加する傾向にあります。

2．飛沫感染対策としての咳エチケット

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴(飛沫＝ひまつ)による「飛沫感染」です。したがって、飛沫を浴びないようにすればインフルエンザに感染する機会は大きく減少します。

マスクの装着法

せき、くしゃみが出るときは、マスクの着用をお願いします。

鼻が出ていませんか？

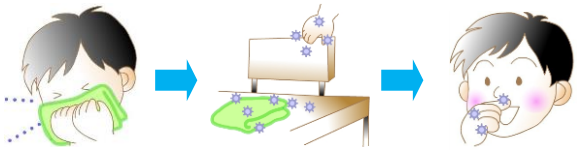
あごが出ていませんか？

鼻の形にワイヤーを折り曲げましょう。

鼻から、あごまで、伸ばしましょう。

咳エチケット

ティッシュで押さえたあとは　すぐに、ふたつきのゴミ箱に、捨てましょう。　そのあと、すぐに手を洗いましょう。



ハンカチや、タオルで、押さえるのはできればやめましょう。　ハンカチ、タオルにはウイルスが、たくさん付いています。すぐに、洗ったり、捨てたりできません。　ウイルスが付いた所を、他の人が、触って感染が広がっていきます。

マスクや、ティッシュが、なければ手のひらではなく、ひじの内側で、押さえましょう。　手では、ドアのノブや、その他さまざまな所を、触りますがひじでは、あまり触りません。ウイルスを、いろんな所に付けるのを、防ぐことができます。

3. 外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。インフルエンザウイルスはアルコールによる消毒でも効果が高いですから、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

4. 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60％）を保つことも効果的です。

5. 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

6. 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に御高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、疲労気味、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度の飛沫等を防ぐことができる不織布（ふしょくふ）製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。ただし、人混みに入る時間は極力短くしましょう。

※不織布製マスクとは

不織布とは「織っていない布」という意味です。繊維あるいは糸等を織ったりせず、熱や化学的な作用によって接着させて布にしたもので、これを用いたマスクを不織布製マスクと言います。

◇インフルエンザウイルスの予防はお口から

東京都府中市の介護保険施設で、週1回、歯科衛生士が口腔ケアを実施して、日頃からの丁寧な歯磨きや舌磨きの指導を行ったところ、インフルエンザの発症率が10分の1に激減したとのことです。

普段の歯磨きを丁寧に行うこと、そして舌の清掃も行うことで、インフルエンザの予防になることが期待されます。

◇舌の清掃法

舌清掃は朝食直後、歯磨き前に行います。舌を傷つけないため一日に一度だけです。

1. 鏡を見ながら大きく口を開けます。
2. 思い切り舌を口の外に出します。いわゆる「アッカンベー」の状態です。こうすることで嘔吐反射（吐きそうになる反射）が予防できます。
3. 100グラム以下の圧力で前方に掻き出します。2、3回ブラッシングしたら流水でブラシを洗浄し、ペースト状の舌苔が取れなくなるまで繰り返します。決して前後にブラッシングしてはいけません、必ず後ろから前方に掻き出します。

【参考文献】
(1) 厚生労働省　インフルエンザQ&Aホームページ
(2) 行列のできる情報館　インフルエンザの家族感染予防法 一ヵ条！うつさないコツ　ホームページ
(3) 保健室のパソコン活用ホームページ
(4) 緊急生放送！　インフルエンザ最新対策　ためしてガッテンホームページ
(5) お口のテーマパークホームページ