

放送日： 平成 20 年 7 月 6 日

タイトル： 感染症の病気に罹らないための予防方法

担当者： 看護師 木下 桂

みなさま、初めまして。私は公立甲賀病院で感染管理認定看護師として勤務している、木下です。私の仕事は、病院を利用する患者さんやご面会の方々、そして職員が、感染症の病気にできるだけ罹らないように、指導や支援を行う仕事をしています。また、地域住民の方々に対しても、感染対策についてのアドバイスをを行っています。今日は、ご家庭や地域で、感染症の病気に罹らないための予防方法についてお話しする機会をいただきました。しばらくの間、どうぞよろしくお願い致します。

さて、感染症の病気は、細菌やウイルスなどの病原菌によって引き起こされる病気です。また、時期によって流行する感染症があり、夏ならプール熱や流行目などの病気、それから O-157 やサルモネラ菌などによる食中毒、冬になってくると、インフルエンザや風邪、それから、ノロウイルスによる胃腸炎などが流行します。また、結核や子供に多くみられる水疱瘡、はしかなども感染症の病気です。最近では、百日咳が流行し、新聞にも載っていますね。これら、感染症の病気は、子供から大人まで、幅広い年齢の方々に感染し、放っておいたり、適切な予防策をとらなければ、瞬く間に地域の人々に移っていきます。特に、高齢者や抵抗力の弱っている人、また、成長が未発達な子供は感染症に罹りやすく、最悪の場合は重症化することもありますので、しっかりと予防を行い、感染しないように心がけることが大切です。

では、感染症の病気に罹らないために、日常生活において、どのような点に注意すればよいのかを、お話します。特に、これからの季節はプール熱や流行目、食中毒などの急性胃腸炎が発生しますので、これらの病気に罹らないための予防策を中心にお話します。

まず、一番大切なことは、よく手を洗うことです。ほとんどの感染症は手から手を介して移ります。手は無意識に鼻や口を触ったり、目を触ったりするので、感染しやすいのです。ですが、病原菌は目には見えません。そのため、一見、手がきれいに見えていても、多くの病原菌が付着しています。普段は、トイレの後や食事の前、料理をする前などには日常的に手を洗いますが、自分が感染症の病気だった場合、その洗い方が不十分だと、感染することがあります。特に、腸炎や結膜炎になった場合は、石けんと水道水でしっかりと手を洗い、手に付着している病原菌を除去することが大切です。また、自分では大丈夫でも、周りの人が今お話しした感染症の病気だった場合、その人が触った場所やタオル、子供ならおもちゃなどには、原因となった病原菌が付着していることが多いので、必ず、その病気の人のお世話をした後は、しっかりと手を洗い、予防を心がけることが大切です。

次に、手洗い以外に感染症を防ぐ方法として、マスクの着用が重要になってきます。これは、とくに風邪やインフルエンザ予防に効果があります。また、腸炎は下痢だけではなく、吐くこともあります。この吐いたときにも、周囲の人がマスクをしておくことで、吐物のしぶきが自分の口や鼻から入るのを防いでくれますから、腸炎の感染の予防にも有効です。マスク着用で大切なことは、鼻と口をしっかりと覆うことです。よく、鼻だけ出している人を町でよく見かけますが、これでは、風邪やインフルエンザなどの予防はできません。病原菌は、くしゃみや咳、嘔吐のしぶきと共に飛び、周囲の人の鼻や口から進入して感染します。そのため、マスクを正しく着用することが感染予防になります。

短い時間に感染予防のお話をしましたが、手洗いとマスクの着用を正しく行い、感染症の病気に罹らないよう心がけてください。ありがとうございました。