

# インフルエンザ の予防



インフルエンザはやや下火ですが、まだ油断できません。  
再度予防について教えてください。



マスクはウイルス  
ス交じりのく  
しゃみなどの飛

沫(ひまつ)を防ぐ以上に、  
接触感染で自分の手に付  
着したウイルスが無意識  
に口や鼻に付くのを防ぐ  
効果があり、できるだけ手  
放したくないも  
のです。何しろウ  
イルスはドアノブ  
などに付着して  
も2〜8時間ほ  
どは感染力があ  
ります。だから人  
が多く触れる物  
はできるだけ触れずに、外  
出後は付けたマスクを捨  
て、流水でもいいので手洗  
いし、夕方ならすぐにお風  
呂に入るのも一つの方法で  
す。手洗いは外出後だけ  
でなく、小まめにしましょ



う。うがいは

インフルエンザに  
は効果が弱いよう  
ですし、口が開い  
ている癖の方は、  
口呼吸になり口腔  
(こうくう)内が乾  
燥し感染しやすい  
ので注意です。ま  
た、こんな時期は  
人混みを避けることも必  
要ですが、基本は重症化  
を防ぐワクチン、免疫力  
アップのための休息、スト  
レス防止、栄養などを取る  
ことです。予防には近道な  
し、地道に行きましょう。



朝倉病院  
理事長/院長  
田辺 裕久さん