



## 身に付けよう！「手洗い」「うがい」の正しいやり方

### 小城市民病院 感染対策委員会

新型インフルエンザが流行しています。また、ノロウイルスを代表とした嘔吐下痢症や季節性インフルエンザなどの感染症が流行する時期になりました。

これらの感染症の予防として「手洗い」「うがい」を実践されている方は多いと思いますが、皆さんは普段どのようなやり方でされていますか？

今回は、「手洗い、うがいの正しいやり方とその効果」についてお話ししたいと思います。まず、理想とされる「手洗い」「うがい」の方法をご紹介します。

#### ●手洗い

手を洗う時は、まず流水で流し、石鹸をつけてよく洗った後、再び流水で30秒程度すすぐのが理想的です。洗い方にもコツがあります。

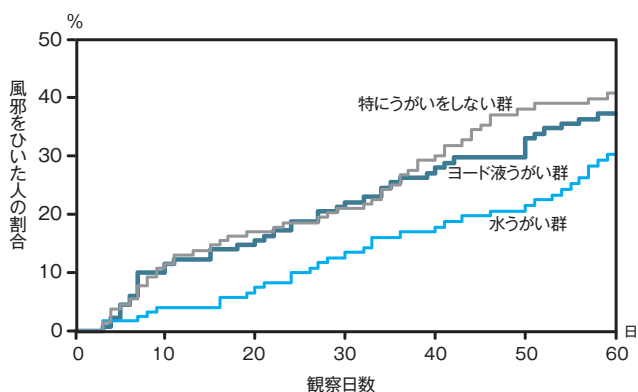
バイ菌は指の間に残りやすいので、この部分を重点的に洗うようにしましょう。洗うと言うより磨くと言ったイメージを持つと良いようです。一般的には両手のひらを合わせた形で洗うだけと思われていますが、片方の手でもう一方の手の甲を包むように洗うことも必要です。そして指を交互に絡めて、溝をこするように洗います。爪の間も忘れずに洗いましょう。

#### ●うがい

まず、口の中のバイ菌を体内に入れないために、水を口に含み、強くクチュクチュしながら口の中を2〜3回洗い流します。次に上を向いて、のどの奥の方で5回くらいガラガラとうがいをします。最後に仕上げのうがいをします。1回あたりのうがいに10〜15秒くらいかけるのがポイントです。

#### ●うがいの効果

次にうがいがどれだけ感染予防として有効であるか、最もポピュラーな感染症である「風邪」を例として、京都大学保健管理センターの川村先生が行った調査結果を紹介します。風邪の予防策としてうがいは当たり前のように行われていますが、実は日本独自の衛生習慣なのです。その効果を実証するため、「水うがい群」「ヨード液うがい群」「特にうがいしない群」の3群で、風邪の発症頻度にごとのくらい差が出るかの調査をされ、次のグラフのような結果が報告されています。



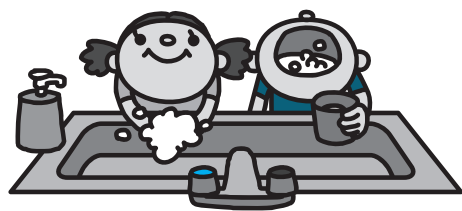
#### ●水うがいで風邪発症が4割減少

この調査から、水道水のみのがいを行うだけでも、十分な風邪予防効果が得られることが分かりました。なお、ヨード液でそれほど効果が出なかったのは、ヨード液がのどにある粘膜を壊して風邪ウイルスの侵入を許したり、のどの正常な細胞を傷つけたりする可能性が考えられているそうです。

「手洗い」「うがい」は、最も基本的で大切な感染予防策です。正しいやり方を身に付け、これからの感染症の本格的な流行を乗り切りましょう！

(参考資料：)

京都大学保健管理センターHP)



診療時間 午前 8 時30分から12時30分まで (受付は11時30分まで) 午後 2 時から 4 時まで (受付は午後 4 時まで)  
【問合せ】小城市民病院 ☎73-2161 ホームページ・アドレス <http://www.ogishimin-hp.jp/>