

最も効果的な感染予防対策～いつ？何を？～



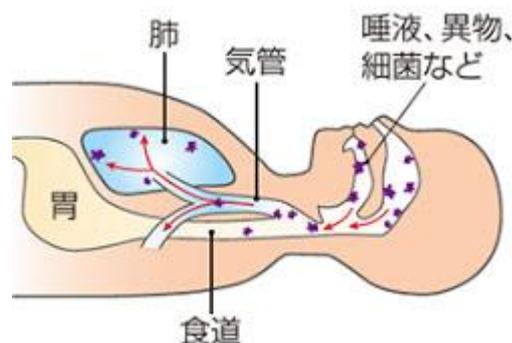
一日で一番感染しやすいのはいつ？

実はアメリカのブルース・デビッドソン氏は、新型コロナウイルスに最も感染しやすいのは、実は寝ている時であると指摘しています。健康な人（年齢問わず）の半分以上が寝ている時に、**不顕性誤嚥（サイレントアスピレーション）**を起こしています。不顕性誤嚥とは睡眠中に無意識のうちに唾液が気道に流れ込むもので、異物が気道内に入ったときに起こる「咳き込み」や「むせ」などの反射が見られないのが特徴です。**この過程でウイルスが気管や気管支に入って感染します。**

また、高齢者や持病のある人、アルコール摂取者、喫煙者は危険が高まります。

不顕性誤嚥の過程によるウイルス感染をしないためには、寝る前に「顔」、「鼻」、「喉周り」のウイルス量を減らすことが肝心となります！

＜例＞手洗い、洗顔、歯磨き、舌を洗う、鼻をかむ等

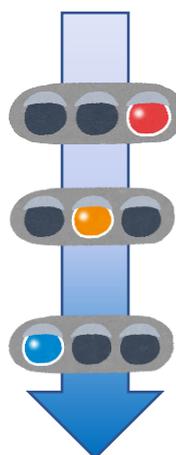


一番効果的な手洗いは？

下図は信号機の色に例えて手洗いの効果を表しています。

ウイルスの最小発症数は種類にもよりますが数百個でも発症するといわれていますのでぜひ参考にしてみてください👉よく洗うことで手荒れが起こる場合がありますのでハンドクリーム等でお手入れされることもおすすめいたします☺

手洗いの時間・回数による効果 (2006年『感染症学雑誌』より)



手洗いの方法	残存ウイルス数
手洗いなし	約100万個
流水で15秒手洗い	約1万個
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗いで15秒すぎ	数百個
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すぎ	数十個
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すぐ。それを2回繰り返す	数個



超簡単な感染予防対策

寝る前に

① 歯と舌を磨く

② 手と顔を洗う

③ 鼻をかむ



① 手洗い 正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

- 1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのばすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗います。
- 6 手首も忘れずに洗います。

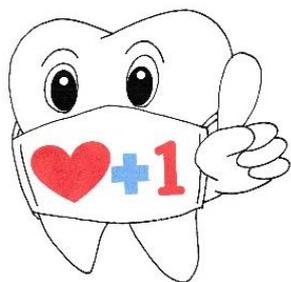
石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

更に頑張れる方は

① 手を洗うタイミングを意識して手洗いをする

<主なタイミング>

- * 鼻をかんだり、咳やくしゃみをした後
- * 料理をする前
- * 食事の前
- * トイレの使用後
- * 帰宅時 など



特に寝る前の手洗いや歯磨き等をきちんと行う
ことでウイルスに感染する過程を防ぎましょう