

くすりと健康のはなし

## 薬包紙

第92回



一般社団法人岐阜県薬剤師会  
理事 土屋 辰司

お正月は初詣などで神社へ参拝される方も多いかと思えます。手水で手(身)も心も清めてからお参りをします。

手を清めるのは、手を洗うことで汚れを落としきれいにするためですが、今の時期ですとインフルエンザウイルスなど感染症の予防として手を洗うことはとても重要です。

インフルエンザにかからないように手洗い、うがいをして予防している方も多いと思えます。では、なぜ手洗いは感染の予防ができるのでしょうか？

インフルエンザウイルスが人から人に感染していくかたちとして、接触感染、飛沫感染、空気感染の3つのかたちがあります。接触感染は手から手や、物を介した接触による感染になります。飛沫感染はくしゃみや咳をしたときに、唾液が細かい粒子となって飛び散る飛沫による感染になります。空気感染は換気が悪いことで長時間空気中にたどよい続ける微小の飛沫による感染になります。

感染者が咳をしたときにウイルスを含んだ飛沫が発生します。多く

## 手を清めること

が大きい粒子の飛沫なのでしばらくすると下に落ちます。直接飛沫にさらされたり、飛沫が飛び散った場所を手で触れ、その手で何かを食べべたり口や鼻を触ると感染が成立していきます。手を洗うことは、手に移った感染源を手から物へ移り広がることや、手から口や鼻などの感染する場所へ移ることを避けることができ、二重の防御になり感染を予防することができます。

冬に流行する感染症としては、インフルエンザウイルスのほか、ノロウイルス、ロタウイルス等が知られています。いずれもウイルスが口から侵入することによって感染が成立していきます。したがって手に付いたウイルスを除去することが感染予防の重要なポイントになります。手洗いは外出先から帰ってきたときだけではなく、食事の前にも行うことが予防としては大切です。「いただきます」の前には手洗いを忘れないようにすることをお勧めします。

手を清めて病魔から身を守り、みなさまが健やかに過ごせますようお願い申し上げます。