

# ICT通信

担当：病棟

皆様こんにちは。もう10月も終わろうとしております。秋といっても、台風の影響のせいか、中旬まで日中暑い日があり、秋を肌で感じるまもなく冬に突入してしまいそうです。私たち医療従事者は冬に備え、11月にインフルエンザワクチン接種を行う事にしています。

ですが、私はインフルエンザワクチンのアレルギーがあり接種が出来ません。日常のなかで簡単に出来る感染予防のポイントがありますのでお伝えしますね。

まず、手洗い・うがいを帰宅時にしています。帰宅時以外も就業時や食事前など、他の方と接触したあと、接触する前には手洗いを重視しています。

人ごみの中にいかないようにする、マスクをつけるようにするというのも皆様されている事と思います。ですが、本来は咳が出る人がマスクをつけるべきです。

インフルエンザは飛沫感染（咳や会話などででたしぶきが飛んで間接的に体内に入り感染）で、しぶきが飛ぶ距離は80cmから1m程といわれています。咳やくしゃみが出る場合、他の人に飛沫を飛ばさないようにマスクが必要です。マスクがなかったら手（ティッシュ・ハンカチなど）で口と鼻を覆います。手が汚れますので、流水と石けんで手を洗いましょう。

これがよく言われている咳エチケットです。

咳が出る人がマスクをきちんとつけてしぶきを飛ばさないということが重要です。咳エチケットは相手を思いやるマナーなのではないかと思えます。

あと、いちばん大切なのは疲れたら休むということです。身体が疲れている時は、身体の抵抗力が落ちます。抵抗力が落ちると、インフルエンザだけでなく風邪など他の病気にもなりやすくなります。

インフルエンザワクチンを打ったから大丈夫！とお考えの方もいらっしゃるかと思いますが、ワクチンを接種しても重症化しないだけでインフルエンザにはかかることがあります。

薬が必要な場合もあるかと思いますが、薬ばかりに頼るのではなくバランスよく栄養をとるように心がけたり、休息をとることも大切です。

自分を大切にすることは、相手を大切に思うことへ繋がっているのかもしれませんがね。自分だけではなく、大切なご家族・友人を感染から守る為に・・・感染予防に心がけていきましょう！