感染症の正しい知識 家庭でできる
新型インフルエンザ 予防講座

ついに日本でも死者が出るなど、新たな展開をみせている新型インフルエンザ。その他の感染症を含め、これから秋の季節に備えておきたいこととは？

岡部信彦
おかべ・のぶひこ●国立感染症研究所感染症情報センター長

1948年、東京都生まれ。東京慈恵会医科大学卒業。
神奈川県衛生看護専門学校附属病院小児科部長、WHO西太平洋地域事務局伝染性疾患予防対策課課長、
東京慈恵会医科大学小児科助教授などを経て、77年より国立感染症研究所感染症情報センター室長。
2000年4月より現職。著書に『サッポならわかる感染症』（講談社）など。

マスクは飛沫感染のバリアとして有用

新型インフルエンザをはじめ
感染症が流行しているという話を聞くと、電車の中や劇場などで
実はインフルエンザウィルスは、百の病人がいるかかもしれない。しかし、
なぜか、ウイルスがいっぱいに
まっているかのように思える。しかし、

マスクの効果については諸説
あります。マスクを被ると、飛沫感染のバリアとして効果があるとされています。

マスクをはっきりしない

新型インフルエンザと感染症

すぐにできる予防策

マスク是他の種類が

マスクについて

マスクをはっきりしない

新型インフルエンザと感染症

すぐにできる予防策
特集 インフルエンザと感染症

一番大切なのは
手をよく洗うこと

新型インフルエンザをはじめ
新型インフルエンザをはじめ

手をよく洗うことです。手はウイルスや細菌などの病原体がい

飛沫感染

近くで（目安は1メートル以内、少しだけなにして1〜2メー
トル）感染した人がせきやくしゃみをしたり、大きな声で
しゃべったりしたときに、たくさんしゅぶきと一緒にウイル
スなどが飛び出し、うつる

エチケットマスクが必要

マスクは人からうつることを防ぐ効果もあるほかの人
にうつさない効果のほうが大きい

市販の普通のマスクで十分

流行時にはマスクが払底するかもしれないので
普通から購入しておく

図表5 エチケットマスクのすすめ

日本人特殊のうがいは

日焼け止めのうがい

家族で使う場合は固体石鹸で

うがいの効果にも諸説ありま

手洗いは、手を洗い終わったら

エチケットマスクが必要

マスクは人からのうつることを防ぐ効果もあるがほかの人
にうつさない効果のほうが大きい

市販の普通のマスクで十分

流行時にはマスクが払底するかもしれないので
普通から購入しておく

図表5 エチケットマスクのすすめ

日本人特殊のうがいは

日焼け止めのうがい

家族で使う場合は固体石鹸で

うがいの効果にも諸説ありま

手洗いは、手を洗い終わったら

エチケットマスクが必要

マスクは人からのうつることを防ぐ効果もあるがほかの人
にうつさない効果のほうが大きい

市販の普通のマスクで十分

流行時にはマスクが払底するかもしれないので
普通から購入しておく
図表6 【新型インフルエンザ&その他感染症】予防は手洗いが基本

まず手洗いを習慣づける

○家に帰ったら手を洗う
○食べる前に手を洗う
○トイレのあとは手を洗う
○ペットと遊んだあとは手を洗う

ポンプ式の石鹸を
固形石鹸には前に使った人の汚れが残っていることがある。押して使うポンプ式液体石鹸がおすすめ

正しい手洗いの方法

1. 石鹸を泡立たせ
   手のひらをこすり合わせて洗う

2. 両手の指と指の間もよく洗う

3. 指先と爪のまわりもよく洗う

4. 手の甲を洗う

5. 両手の親指のまわり、
   付け根なども洗う

6. 水で洗い流す

7. 洗い終わったあと
   清潔なタオルなどでふきとる

病気につけてない抵抗力は

感染症の予防は、家計にקרים
新新型インフルエンザをはじめ
をかける（予防のために）こと
をすることにとらわれるのでし
よう。カギをかけても泥棒は病原
体が侵入することがあるかもし
れてませんが、その時泥棒は苦労
してカギをこじあけて入ること
になるでしょう。そうしてカギを

見てあきらめることがあるで

しょう。カギをかけていなければ
ば、なんら結構単純に病院を

予防はできない相談です。が、

予防にためと思われること

は、あまりないといけない

病原体に負けていな

生活習慣・生活

生活習慣病を指摘され

生活を続けていたり、偏った食

習慣を改めたい

生活習慣が改める点ではないが

生活習慣の改善点

生活習慣の改善点

構成・西脇崇宏