

ウイルスを体に入れない

手についたウイルス、人の口から出たつばに混じったウイルスが、口、鼻、目に



特殊ジェルを手に塗り、
石鹼液で洗って、手洗い
チェッカーで観察する。
洗えていないところは、
ライトで白く輝いている

外出して、いろいろなモノにさわってきた手に

その手で、口や鼻をさわったり、目をこすったりすれば、直接、
その手からお菓子や食べものについたりすれば、すぐ口の中へ

出先でのウイルス付着を減らすなら、外出を控えることはとても有効です。
次にモノや手には、消毒液のこまめな清拭や擦り込み。マスクは飛沫感染
予防のほか、無意識に自分の口や鼻をさわらないためにも役立ちますね。

手についたウイルスを、しっかり落としましょう。

いつも同じような手洗いだったら、洗えてないところはいつも洗えてない。



親指や指間の凹みは
洗い残しやすい



指の先端や爪の周りも
洗い残しやすい



サラヤ製チェッカーで
手洗いレベルアップ



正しい手洗い1

手の平をよく洗う。
手の甲もよく洗う。



正しい手洗い2

手の平に爪を立てて
指先と爪のまわりを
よく洗う。



正しい手洗い3

指と指を組んで、指
の間をよく洗う。

親指やほかの指も手
の平に包んで、ねじ
りながらよく洗う。

帰宅したら、丁寧に

口に入ったウイルスが咳で外に

ウイルスは、口の中にウヨウヨ。
口の中が汚ないから、つばも汚ない。
その汚ないつばが咳で飛び出してくる。

だからうがいで、口を洗いましょう。

**だったら、もっと積極的に清潔に、
できるのが、歯のブラッシング。**

しかも、口の中の細菌群(1)は、歯周病の他に、口に入ったウイルスを喉の細胞に侵入しやすくする手助けをしたり(2)、誤嚥性肺炎など通常の肺炎の一因(3)ともされ、口腔ケアの重要性が指摘(4)されています。

(1) お口の中の細菌は、とりわけ歯垢の中に多く、その濃度は1gあたり1000億、糞便の1gあたり100~1000億を上回り、歯垢は人体の中で最も高濃度の細菌の塊です。歯垢は洗浄する程度では除去することができず、歯ブラシでゴシゴシとブラッシングするなど、物理的清掃でのみ除去することが可能です(エキスパートナース、2017年8月号、32ページ) (2) インフルエンザウイルスや風邪ウイルスなどを吸着させてしまうレセプターは、上気道粘膜に数えきれないほどあります。これらのレセプターは、唾液などの糖タンパク質で覆われて隠れています。歯垢などの細菌は、その糖タンパクを溶かしてしまいます。そのため、ウイルスレセプターが



丸出しになりウイルスが吸着しやすくなります(デンタルプラーク、奥田克爾、医歯薬出版、113ページ) (3) 肺炎は、65歳以上の高齢者に限ってみるとトップを占める感染症である(中略) 老人性肺炎の病原菌は歯周病原性細菌である。口腔清掃が良くないと慢性呼吸器感染症の起こる確率は極めて高くなる(デンタルプラーク細菌、奥田克爾、医歯薬出版、163ページ) (4) 「成人肺炎診療ガイドライン2017」日本呼吸器学会。「災害歯科医学」医歯薬出版。その他

“花粉の大きさ約30 μ m、細菌1~5 μ m、ウイルス0.01~0.3 μ m(5)。花粉を3mのゴムボールに例えれば、細菌は10~50cmで、ウイルスは0.1~3cm”

(5) 「猛威をふるうウイルス感染症〜」河岡義裕・今井正樹、ミネルヴァ書房、23ページ。

“新型コロナウイルスはプラスチックやステンレスの表面で2~3日、空気中で最大3時間、残存するとの報告も”

(NEJMニューイングランド・ジャーナルオブメディスン誌オンライン版2020,3,17)

NPO法人チームみらい中津川市防災市民会議

日本防災士会会員・中津川市商工会議所会員

代表加藤吉晴 中津川市落合2649、090-5454-8010、iyykato@i.softbank.jp

感染症災害も、地震水害災害も被災避難生活も、衛生と健康管理大切

手指衛生・口腔衛生・体調管理

私たちはチームなかつがわ

5月3日予定の第6期東海防災青年塾、第1期東海防災レディースハートの両防災塾開講は、6月7日(日)14時に延期します。参加希望者は、上記メールに



私たち
チームなかつがわ