

# 08 カゼの予防

寒い冬を健康に過ごすための、簡単で効果的な  
カゼやインフルエンザの予防法とは？

カゼやインフルエンザにかからないようにするには予防が大切です。

カゼやインフルエンザの原因はウイルス。ウイルスは「ホスト」と呼ばれる細胞の中に入ると活動を開始しますが、ホストから分離し、空中を漂っているときなどは湿度に非常に弱いいため、乾燥しやすいこの季節、室内を加湿すると予防に効果があります。

しかし、室内を加湿するとカビやダニの発生につながる場合があります。また、外出が多い人や職場などでは、簡単に身の回りを加湿することはできません。

どこでも誰でも簡単にカゼやインフルエンザを予防するには、手洗いとうがいが一番効果的です。手洗いは接触によるウイルスの感染を予防し、うがいはのどの乾燥を防いだり、のど粘膜に付着したウイルスを洗い流し、感染を予防したりする効果があります。

水道水（流水）で手を洗うだけでもカゼを予防する効果がありますが、石鹼を使うと一層効果的です。石鹼は手に付いたさまざまな汚れを落とすだけでなく、ウイルスをある程度殺したり、弱めたりする効果があります（完全に殺菌するものではありません）。

一般に市販されているほとんどの石鹼はアルカリ性。このアルカリ性の成分が、手に付いたウイルスの細胞膜を破壊・変形させます。もう少し殺菌力の強いものに、逆性石鹼というものもあります。逆性石鹼はアルカリ性とは逆の酸性。こちらも、ウイルスの細胞膜を破壊・変形させる効果がありますが、それにプラスしてウイルスの持つたんぱく質を凝集、破壊する作用もあり、アルカリ性の石鹼と比べウイルスに対

する効果が高くなっています。

実際に使用するときには、アルカリ性の石鹼と逆性石鹼を一緒に使うと酸性とアルカリ性ですから中和され、双方の効果が失われてしまうので、一緒に使わないようにしましょう。

**手を洗う時には石鹼をよく泡立て、手のひらだけではなく、手の甲の部分や指の間、手のひらや指にあるしわの中、できれば爪の間や手首までよく洗うと一層効果的です。**

うがいは、普通の水でうがいをするだけでも、のどにうるおいを与えることで乾燥を防ぎます。また、のど粘膜の表面に付着しているウイルスをある程度洗い流す作用もあります。このとき、うがい薬を利用するとさらに効果が増すとされています。

**うがいをするときは 15 秒から 20 秒ほどガラガラとうがいをし、これを 2 回以上繰り返すと効果があるとされています。**

厚生労働省の調査では、1 日に少なくとも 3 回、水でうがいをするだけでカゼの発生を 4 割近くも予防できるという調査結果も出ています。

手洗いとうがい。手軽にある方法を利用するだけで、カゼやインフルエンザにかかりにくくすることができます。

これからの寒い冬、健康に過ごしたいものです。

（平成 19 年 12 月）

