

平成20年、明けましておめでとうございます。当クリニックは皆様に支えられながら、おかげ様で14年立ちました。今後もより良い診療を提供できるようスタッフ一丸となって努力していく所存です。今年も旧年同様よろしくお願ひ申し上げます。

## 「ひろげるなインフルエンザ、ひろげよう「咳エチケット」」

子どもを診察している時に、私に向かって咳やくしゃみをするのはよくある事です。しかし、手で鼻や口を押さえたり、顔をそむけたりする子は多くはありません。インフルエンザの予防接種は言うまでもなく大切ですが、ウィルスをもらわない事、拡散させない事が有効な感染予防になります。

1回の咳やくしゃみで体外に放出されるウィルスは1万～10万個とも言われており、また飛沫の届く範囲は2～3mに及ぶとされています。このように危険性があるのに、咳やくしゃみに関するマナーは広まっていないのが現状です。

そこで厚労省は平成19年度・冬のインフルエンザ対策として「咳エチケット」の重要性を啓蒙し始めました。

**第1のポイントは、咳やくしゃみによる飛沫を防ぐ事です。**



- ①「咳やくしゃみをする時は、ティッシュなどで口や鼻を覆い、他人から顔をそむける」
- ②「使ったティッシュはすぐにふた付きのゴミ箱に捨てる」
- ③「症状のある人はマスクを付けて外出する」というエチケットです。

昨年冬に東京・荒川区内の小学校で、登下校時と清掃時に「マスクを付けた児童」

と「付けなかった児童」に分け、インフルエンザの発症率を調べた研究があります。

期間中、「マスク使用児」でインフルエンザにかかった児童は151人中3人（発症率2.0%）、「マスクなし児」で103人中10人（9.7%）でした。同時期の荒川区内の小学校全体の発症率は、8.2%でした。学校でのマスク着用が奨められます。

また、家庭内で子どもを看病した母親も感染する場合も少なくありません。看病する人もマスクをすることが予防になります。

**第2のポイントは、手を清潔にしておく事です。**



咳やくしゃみを防いだその手でドアのノブなどに触れると、そこにウィルスが残り、それを他の誰かが触れると感染する可能性があります。こまめな手洗いもまた重要なエチケットです。

当クリニックでも、「予防接種や健診の子ども達」と「発熱や咳のある子ども達」ができるだけ接触しないよう、診察を時間的にずらせたり、空間的に離したり工夫をしています。今後は、咳をする子は是非「マイマスク」を付けて来院してもらいたいものです。そして感染性のある咳発作の子どもには、積極的にマスクを提供していこうと思います。（たまなは）