

家で感染症を予防するためのアドバイス



石垣 泰則 先生

順天堂大学脳神経内科・リハビリテーション講座非常勤講師、医学博士、日本内科学会認定内科医、日本神経学会神経内科専門医、日本在宅学会専門医、日本リハビリテーション医学会専門医、日本リウマチ学会専門医、日本医師会認定産業医、介護支援専門員

感染症の原因には細菌やウイルス、カビの仲間や寄生虫など色々な病原体があります。

これらの病原体が体に入ったからといって、必ずしも感染症を発症するわけではありません。

病原体の感染力と人体の免疫力とのせめぎ合いの結果、病原体が人体に打ち勝った場合、感染が成立するのです。感染予防の第1は、病原体が人体に入らないように防御することです。

新型コロナウイルスは唾液などの飛沫感染以外にも、ドアノブなど感染者が触れたものから接触感染をすることが知られています。

外出の際にはマスクをし、家に帰ったら手洗いとうがい、洗顔をすると良いでしょう。

感染予防の第2は人体の免疫力を高めることです。

良い眠り、バランスの良い食事、心身のストレスを減らし、生活リズムを整えることが重要です。口腔ケアを行うことは感染源の防御とともに免疫力の強化にも有効です。

自身に備わった自然治癒力を高め、感染症を予防しましょう。