

インフルエンザ対策と口腔ケア

サリドマイド薬禍者の皆様へ



厚生労働科学研究

サリドマイド胎芽病患者の健康、生活実態の諸問題に関する研究班

- インフルエンザにかからないために - 予防のコツ - 長瀬 洋之 著
 - お口の中を健やかに保つために - 口腔ケアのすすめ - 丸岡 豊 著
- 日ノ下 文彦 編

はじめに



サリドマイド胎芽病患者の健康、生活実態の諸問題に



関する研究班では、皆様の健康に少しでも貢献できるよう

いろいろな活動をさせていただいておりますが、この度、

冬期に多いインフルエンザの感染対策や口腔ケアについて

日常生活に役立つ小冊子を作成する運びとなりました。



本書に書かれたアドバイスを日常生活に是非取り入れて

健康管理にお役立ていただけると幸いです。



厚生労働科学研究

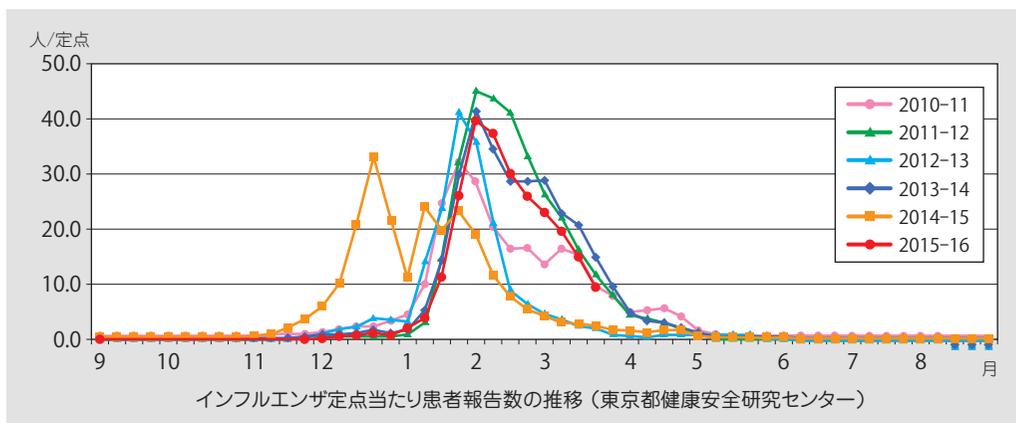
「サリドマイド胎芽病患者の健康、生活実態の諸問題に関する研究班」

班長 日ノ下文彦

インフルエンザにかからないために

Q1 インフルエンザはいつ流行する?

日本では、例年12月～3月頃に流行します。2月頃が流行のピークです。



Q2 インフルエンザはどのようにうつるのですか?

インフルエンザの感染経路には、飛沫感染と接触感染の2種類があります。

1. 飛沫感染は、感染した人がせきをして飛んだ飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込むことです。
2. 接触感染は、感染した人がせきを手で押さえた後や、鼻水を手でぬぐった後に、ドアノブなどに触れ、その場所に別の人が手で触れ、鼻、口に再び触れることにより、ウイルスが体内に入り感染することです。

Q3 インフルエンザにかからないためにはどうすればよいですか?

1. マスクをする、人混みへの外出を控える (飛沫感染対策)

インフルエンザが流行してきたら、人混みや繁華街への外出を控えましょう。また、人混みでは、マスクは有効ですが、人混みに入る時間は極力短くしましょう。

小耳症の場合、長いゴムのついたマスク(“小耳症用マスク”で検索、図1)、シリコンテープで頬に貼付して装着する、ひもなしマスク(“ひもなしマスク”で検索、図2)、なども市販されています。花粉症にも有効です。



図1. 長いゴムのマスク



図2. ひもなしマスク

予防のコツ

2. 外出後の手洗いや消毒（接触感染対策）

人が多く集まる場所から帰ってきたときには手洗いを心がけましょう。流水・石鹸による手洗いは、感染性胃腸炎の予防にも重要です。インフルエンザウイルスはアルコール消毒の効果が高いため、手をこすりあわせての手洗いが困難な場合は、アルコール製剤による消毒も有効です。ウェルパスなどのスプレータイプや、ソフティハンドクリーンなどのジェルタイプがあります。

ジェルタイプの場合、片手で操作し、塗布できる可能性があります。自動手指消毒器も数千円から市販されており（“手指消毒 自動”で検索、図3）、片手で操作が可能です。足指にも使える可能性があります。



図3. 自動手指消毒器

3. 適度な湿度

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

4. 普段からの健康管理

栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくこともインフルエンザの発症を防ぐ効果があります。十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

5. インフルエンザワクチンによる予防接種

インフルエンザワクチンは、インフルエンザを発症する可能性を減らし、もし発症しても重症化するのを防ぐため、予防接種をおすすめします。効果が出るまでに2週間程度かかるため、12月中旬までに接種します。接種は1回で結構です。効果の持続は5か月ほどで、流行の型が変わるので、毎年の接種が望まれます。病原性の無い不活化ワクチンなので、予防接種でインフルエンザを発症することはありません。

副反応には、注射部位の赤み、はれが10～20%に、発熱、頭痛、だるさが5～10%に起こりますが、どちらも通常2～3日でなくなります。ショック症状などが見られることもあります。念のため、接種後30分間は医療機関内で安静にしてください。重い副反応の報告がまれにありますが、原因がワクチンかどうかは、必ずしも明らかではありません。専門家の評価では、死亡とワクチン接種の明確な因果関係がある症例は認められず、死亡例のほとんどが、心臓や腎臓に重い持病をもつ御高齢の方でした。接種について心配な点は担当医に相談することができます。

インフルエンザ 一問一答（厚生労働省健康局 結核感染症課）を参考に作成

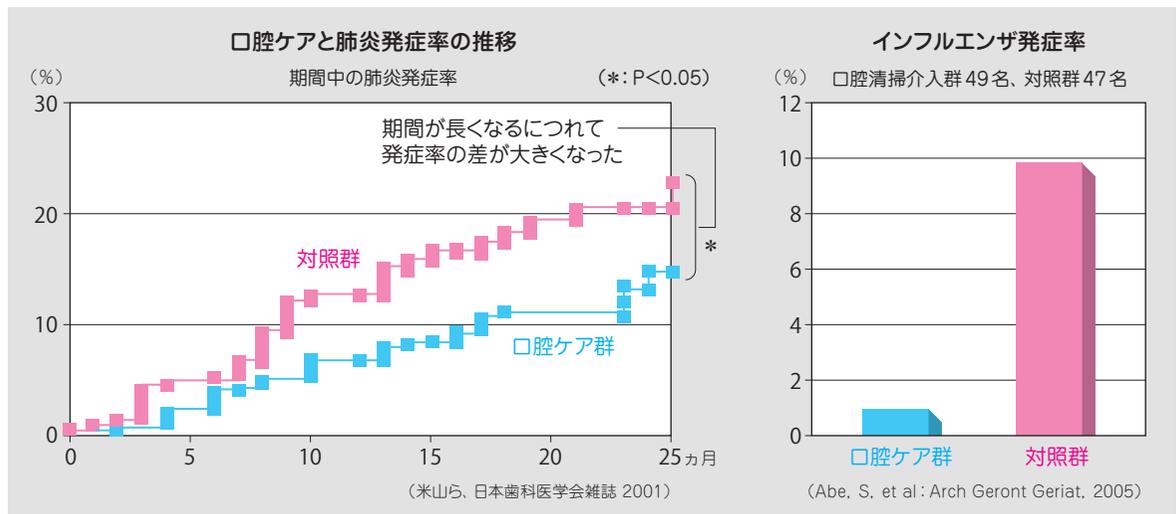
お口の中を健やかに保つために

Q1

口の中をきれいにするとインフルエンザや肺炎にかかりにくくなるというのは本当ですか？

はい、本当です。

歯をきれいにするだけでなく、口の中全体や義歯なども広い範囲できれいに清潔に保つことを「口腔ケア」といいます。質の高い口腔ケアはむし歯や歯周病の予防のみならず、誤嚥性肺炎の予防やインフルエンザの発症予防に効果があることがわかっています（下図）。



口腔ケアにより、口の中のばい菌の数が減少すると以下に示す効果があると言われています。

1. むし歯や歯周病を予防する
2. 口腔疾患（口内炎、口腔疾患（口内炎、舌炎、カンジダ症など）の予防を図る
3. 口臭を取り除き、不快感をなくす
4. 誤嚥性肺炎（嚥下性肺炎）を予防する
5. 全身的な感染症（病巣感染）を予防する
6. 口唇、舌、頬、咽頭の刺激やマッサージによって、摂食・嚥下訓練の一助とする
7. 発音、構音に関する口唇、舌、軟口蓋のリハビリテーションとなる
8. 唾液の分泌を促進し、自浄作用を促し、口腔の乾燥を防ぐ
9. 敏感な口腔を刺激することによって、全身の緊張をほぐす
10. 歯みがきによる上肢、手指のリハビリテーションを促す

（口腔ケアの目的：米山武義、菊谷 武：口腔ケア、建帛社 2005より一部抜粋）

また、糖尿病の治療や心臓血管疾患の発症減少、外科手術後の早期回復に貢献することも知られていて、がんの手術や放射線治療、化学療法などの前には歯科を受診し、口腔ケアを受けるようにする制度も徐々に定着し始めています。

口腔ケアのすすめ

Q2 どのように日常の口腔ケアをおこなったらよいのでしょうか？

通常の歯ブラシをつかっていただければけっこうですが、そのほかにスポンジブラシというものもあります（図4）。

まず、少し湿らせた後で歯ブラシと同じように口唇や頬粘膜、舌などをこすります。清掃効果のほか、マッサージ効果も期待できます。

最近では電動歯ブラシもその性能が向上しており、それをお使いになると効果的な口腔ケアが可能になります。大きく分けると回転式と超音波振動式がありますが、お好みで使いになるといいでしょう。

デンタルフロスは、歯と歯の間を清掃するときに使います。糸ようじという名前でも売られていますが、ホルダー付きのものも売られており、こちらの方が使いやすいでしょう（図5）。また歯と歯のすきまが大きくなってしまった時には歯間ブラシの方が便利です（図6）。

また、まだ広くは使われていませんがもともとは腕の関節がうまくうごかせない患者さん用に開発された柄の長い歯ブラシも各種試作されており、これらを使ってもかなりの効果が期待できます。

(Nakagawa Y, Maruoka Y, et al. Long-handle toothbrush for haemophiliacs with severe elbow arthropathy, Haemophilia, 2015)

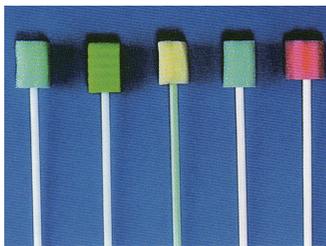


図4. スポンジブラシ

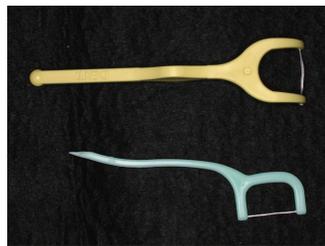


図5. 糸ようじ



図6. 歯間ブラシ

何も自覚症状がなくても最低年1回は歯科を受診し、早めの歯科治療や清掃指導などにより、日常的に不潔になりにくい口の中の環境を整えることはとても大切です。