

むつみ荘だより

2025年2月 第322号



医療法人社団 なごみ会 老人保健施設 あさぎりむつみ荘
〒673-0852 明石市朝霧台 1120-4 TEL (078)911-0623
なごみ会ホームページ <http://www.nagomikai.or.jp/>

インフルエンザ 感染予防に

マスク・うがい・手洗い 更に 歯磨きが効果的

医療法人 なごみ会
理事長 横山 光昭

一般的に風邪は 細菌 (Bacteria) かウイルス (Virus) 感染のどちらかが原因で発症しますが、メカニズムが異なります。細菌に付着するだけで炎症を起こし、喉痛や発熱します。一方 Virus は粘膜に付着しただけでは発症しません。細胞の中へ入り込むことで感染します。

現在 全国的に Infl. が猛威を振るっています。Virus は鼻と口から侵入します。従って マスク装着は、体の中に Infl. Virus が侵入するのをブロックするのに有効的です。そのため 帰宅した後の手洗い・うがいが欠かせません。更に 予防的に効果があるのが歯磨きです。「口腔内に細菌が多い程 Infl. に感染するリスクが高まる」という研究結果が出ており、うがいだけでは細菌を充分に取り除けないため、歯磨きを推奨しています。

成人の口腔内の細菌数は、歯をよく磨く人で 1000～2000 億個・あまり歯を磨かない人で 4000～6000 億個・殆ど磨かない人で 1 兆個と言われています。これらの細菌はプロテアーゼという酵素を出します。口腔内を不潔な状態にしておくと細菌が増殖し、プロテアーゼが Infl. Virus を粘膜に侵入しやすくする働きがあります。つまり、不潔な状態にしておくと、プロテアーゼ量が増えて Infl. に