

健康を守る駆けつけ2杯

気温や湿度が下がり、インフルエンザなどの風邪症候群が流行しやすい季節となりました。5月に感染症対策が緩和されたことで日常を取り戻しつつあった今日この頃ですが、この冬はインフルエンザに気をつける必要があります。感染症対策をして元気に年越しをしましょう。

●○インフルエンザの流行○●¹⁾

新型コロナの陰に隠れるかのように、インフルエンザは21年、22年と2シーズンにわたって流行が起きませんでした。しかし、流行が起きなかったことで、インフルエンザに対する免疫が低下している可能性が指摘されています。今年は例年では感染が収束するはずの夏場でもインフルエンザの持続的な流行が見られるほか、例年より早く一部の地域で「注意報」が発出されています。



●○うがいのコツ○●²⁾

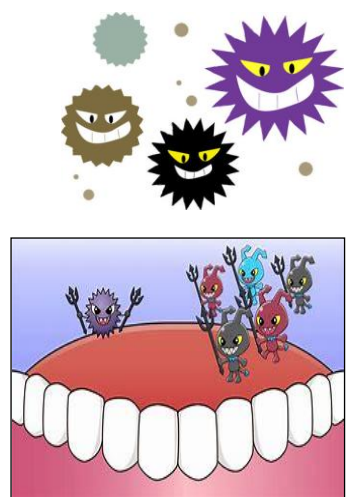
感染症対策として手洗い・うがいを行っている人も多い事と思います。この「うがい」は世界的にはあまり行われておらず、日本での独特な習慣だそうです。一説では、うがいは平安時代から行われていたとも言われています。約1,000年も続いてきたこの習慣ですが、効果的に行えている人は少ないとする指摘も存在しています。よって今回はちょっとした、うがいのコツをお伝えしたいと思います。

効果的なうがいのコツは空気を含ませることです。たっぷりの水を口いっぱいを含ませてうがいをしていないでしょうか。うがいは口の中で水と空気を勢いよく還流させることで効果が上がります。口の中に水をいっぱい入れてしまうと、口の中で水流が起こりにくいため、効果が減少してしまいます。口に含む水の目安量は大さじ2杯分(30ml)です。しっかり、水と口の中に空気を混ぜてうがいをしましょう。またうがいをする時は、「ガラガラうがい」だけでなく、頬を膨らませて全力で舌を前後左右に勢いよく動かす「ブクブクうがい」も行って下さい。口や口周りの筋肉をしっかり動かすことで、口呼吸やオーラルフレイル(口腔機能の弱り)の対策にもなります。

つぎにうがいのタイミングです。うがいは帰宅後にする方が多いと思いますが、起床時、食事の前も大事なタイミングです。唾液は抗菌・抗ウイルス作用などの機能があることが報告されているのですが、寝ている間は唾液の量が減るので唾液の効果が下がり、細菌やウイルスが繁殖しやすくなります。食後に歯磨きをすることは口内環境を適切に保つ上で重要ですが、時間とともに口内環境は悪化します。仮に昼食後に歯磨きをしても、夕食時には歯磨き前と同じくらいに悪化しています。そのまま食事をしてしまうと、細菌やウイルスをいっしょに飲み込んでしまうことが考えられます。食べ物と一緒にこれらを飲み込んでしまうと、飲み込んだ細菌やウイルスにより腸内環境がかき乱され、全身の健康に悪影響をもたらす可能性があります。歯磨きをしてから食事をする事には抵抗があると思いますので、うがいをしてから食事をする習慣を身に付けてみてはいかがでしょうか。

●○口の中には細菌がいっぱい○●³⁾

大人の口の中には、300~700種類の細菌が生息しているといわれます。これらの中には、カンジダ菌、黄色ブドウ球菌、緑膿菌、肺炎桿菌など、全身疾患の原因菌も含まれていて、免疫の低下とともに増殖し、病気を引き起こすこともあります。また歯周病菌と呼ばれる細菌が歯の周りの組織に感染し、炎症を起こすと歯周病が進行します。歯周病菌が歯茎の毛細血管から忍び込み全身を駆け巡ると、糖尿病、動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞、認知症、リウマチなどの数多くの病気の発症・進行を助長することが報告されています。口腔環境を清潔に保つことは感染症予防のみならず、全身の健康を維持する上でも役立ちます。



●○元気は最大の防御○●

毎日、手洗い・うがいなどの感染症対策をきちんと行っても、新型コロナやインフルエンザなどの感染症に罹ってしまうことはあります。予防できるに越したことはないのですが、もし感染してしまったら、重症化させないことが大切です。そのために、日々の疲れを残さず、元気な体作りをしましょう。

相談できるくすりやさん
フジカワ調剤薬局

東みよし町昼間 923-1
TEL 0883(79)2014

参考)

1)国立感染症研究所 HP

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/flu-map.html>

2)日本が誇る良習慣「うがい」が実は誤解だらけ!

<https://diamond.jp/articles/-/312476>

3)歯周病が歯医者で治らない理由/山中企画紙の本プロジェクト

