



専門・認定看護師便り

2014年12月 VOL. 43

せきエチケットについて

冬季は様々な感染症が流行します。寒さで人の免疫力が低下することや、空気が乾燥しているためウイルス等の病原体が長く生存できる環境となっていることが、冬に感染症が流行する要因となっています。特にインフルエンザ等の呼吸器感染症はこれからの時期に流行が始まる厄介な感染症です。

インフルエンザやかぜは、くしゃみやせきをした際に飛び散った飛まつ（しぶき）を直接吸い込む“飛まつ感染”と、くしゃみ・せき等で飛び散った飛まつが周囲の物に付着し、それを触った手を介して感染する“接触感染”という経路で周りの人に感染拡大していきます。この『飛まつ』を周囲にばらまかないようにする方法がせきエチケットになります。



図、インフルエンザ感染経路

せきエチケットは、

- ①. せき・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れる。
ティッシュがない時、突然のくしゃみの際は、手の汚染を防止するため二の腕でおおう。
- ②. 鼻水・たんなどを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手洗いをおこなう。
- ③. せきをしている人は、マスクを着用する。



CDC“Cover your Cough”ポスターよりイラスト抜粋

“せきエチケット”を守りましょう

せき・くしゃみなどの症状がある方は、マスクをしましょう。

せき・くしゃみをするときは、ティッシュで口と鼻を覆いましょう。

使用したティッシュはゴミ箱に捨て、その後はよく手を洗いましょう。

近江八幡市立総合医療センター 院内感染対策委員会

といった内容になります。当院でも左記のようなポスターを掲示しています。

せきエチケットは厚生労働省でも推奨されており、医療機関だけではなく幅広く社会のなかでの普及活動が進められています。感染拡大を防止する一つの手立てとして、せきエチケットを全ての人が実施できることが望まれます。

文責 感染管理認定看護師 林沼 聖子

