

# 呼吸器疾患患者さんの感染予防

勤医協中央病院 医療安全室 看護師長

慢性呼吸器疾患看護認定看護師 大方葉子氏

肺機能が低下している呼吸器疾患をお持ちの患者さんにとって、ちょっとした風邪でも重症化し、呼吸器機能が低下してしまう事があります。特にこれからの季節は、天候不順により気圧の変化や室内と外気との寒暖差により気管や気管支に影響をおよぼすほか、インフルエンザウイルスの流行期にもなります。呼吸器感染症に罹患しないよう常に感染予防に気をくばり生活しましょう。

タン、吊革などに付着した『病原体』が、手を介して口、目、鼻などの粘膜から体内に入り感染します。石鹸によるこまめな手洗いが、感染の機会を少なくします。

★手洗いの準備…爪は短く切っていますか？時計や指輪を外していますか？

★汚れが残りやすいところ…指先、指の間、親指の周り、手首、手のしわ

## 【感染予防の基礎知識】

### ①手洗い

手洗いは、感染症予防の基本中の基本。机、水道栓、ドアノブ、エレベーターボ



## ② 咳エチケット

(咳のある時はマスクをする習慣)

咳やくしゃみをした時のしぶきにはウイルスが含まれています。マスクをすることで、自分のしぶきで他人にうつさない注意をしましょう。最近では、咳やくしゃみを手ではなく、袖で遮ることが勧められています。マスクを着用するときは、鼻と口をしっかり覆い隙間ができないよう注意しましょう。

## ③ うがい

うがいは日本独特の感染予防の生活習慣です。この効果については、『うがいをした場合の発症確率はうがいをしない

場合に比べて40%低下する』とした報告があります。特に呼吸器疾患の患者さんでは、吸入薬を使用している方も多く、その中に副腎ステロイド配合剤もあり、副作用予防のためうがいは欠かせません。うがいはブクブク、ガラガラうがいの2種類を習慣づけましょう。

## ④ 湿度・換気

室内の環境で注意することは、湿度と換気です。インフルエンザウイルスは乾燥した空気を好みますから、部屋のなかの湿度管理とこまめな換気を忘れずに行ないましょう。インフルエンザにかかった人がくしゃみをした後には、空気中に長時間ウイルスが残っているため、換気によりウイルスを少なくします。ノロウ

イルスによる感染性胃腸炎で嘔吐した場合も、空気中にウイルスがまき散らされるため、換気が重要です。ぬれタオルを室内につるしておくことで湿度をあげることが出来ます。加湿器を使う場合は、清掃・掃除をこまめにして、カビや雑菌が繁殖しないように注意しましょう。

## ⑤ 予防接種

肺炎球菌ワクチンは、高齢者や呼吸器機能が低下した呼吸器疾患患者の肺炎の発症を減らす効果が証明されています。『インフルエンザの予防接種』は高齢者の死亡を約80%、入院を約50%予防できるとされています。日本の65歳以上の方々のインフルエンザ予防接種率は50%程度とまだ低いのが現状です。呼吸器疾患をお持ちの患者さんだけでなく、そのご家族も積極的に予防接種することをおすすめします。

## ⑥ 歯磨き・口腔ケア

呼吸器疾患患者では、息切れや呼吸困難などにより口腔ケアが十分にできないことがあるのではないのでしょうか？現

## ? 咳エチケットとは?

咳・くしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りのひとから顔をそむけましょう。使用後のティッシュは、すぐにフタ付きのゴミ箱に捨てましょう。症状のある人はマスクを正しく着用しましょう。





在、日本人の死因の第3位は肺炎です。

肺炎で亡くなる方の多くは誤嚥性肺炎が原因となっています。肺炎で亡くなる65歳以上の高齢者のうち、95%以上が誤嚥性肺炎とされています。また、呼吸器疾患患者では、誤嚥のリスクが高いことがいわれています。この誤嚥性肺炎とは食べ物や唾液、お口の中の細菌が間違っ

て肺に入ってしまうことで起こる肺炎です。このことから、口腔ケアは感染予防でとても重要になります。口腔ケアとは、むし歯や歯周病予防のためだけではなく、全身の健康を守るためにも大切です。口腔ケアは原則として食後に行うのが基本ですが、食前に口腔ケアを行って、口腔内の細菌数を減らすことで誤嚥

性肺炎を予防することができます。

また、寝る前の口腔ケアをしっかりとおこなう事で、より誤嚥性肺炎になるリスクを低減できます。口腔ケアは、お口の歯や粘膜、舌などの汚れを取り除くだけでなく、口腔ケアを行う際の歯ブラシやスポンジブラシなどの刺激が口腔機能の維持・回復にも役立ちます。しっかりとブラッシングする事が大切ですが、呼吸器疾患患者では上肢の反復動作によって疲労や酸素飽和度低下をきたしますので、電動歯ブラシの使用や椅子に座りブラッシングするなど工夫をしましょう。また、定期的に歯科に受診し虫歯や歯石など口腔内のメンテナンスすることも、とても大切な事になります。

今回は、基本的な感染予防について、お伝えしました。これら感染予防は呼吸器疾患患者をお持ちの方にとって重症化しないためにも最低限、知って頂きたい内容になります。日常生活の中で習慣化し、継続的な実践が求められますので是非実践をお願いしたいと思います。