

## インフルエンザに備えましょう

今年もインフルエンザ流行の季節がやってきました。インフルエンザの予防には、「手洗い」「うがい」「マスク」が予防の基本となっていますが、口腔ケアを実施することによってインフルエンザ発症率が10分の1に減少したという予防効果が明らかになっています(※1「地域保健研究会口腔ケアによる気道感染予防研究委員会」による「口腔ケアとインフルの発症率」)。これは、ワクチンを接種するよりも効果があることとなります。手と口はたくさんの病原体に汚染されていて、多くの感染症は手を介し口を経て体に侵入することで発症します。同様にインフルエンザはウイルスという病原体の感染によって起こります。ではなぜ、口腔ケアを実施することでインフルエンザ発症率が軽減されたのでしょうか。そこで、口腔ケアによる気道感染予防教室の実施方法と有効性の評価に関する研究事業報告書の一部をご紹介します。

### 《 口腔ケアによるインフルエンザ発症の予防効果 》

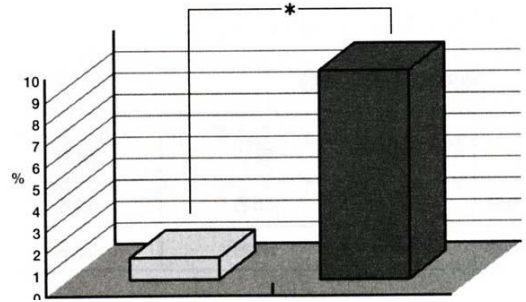
(医療介護 CB ニュース引用)

インフルエンザのウイルスは気道の粘膜に付いて増殖しますが、粘膜にはタンパク質の覆いのようなものがあるため、ウイルスが簡単にくっつかないようになっている。ところが、プロテアーゼとノイラミニダーゼという酵素がそのタンパク質を破壊してしまう。タンパク質が破壊された状態でウイルスが入って来ると、そこで大增殖してしまう。また、そのタンパク質を破壊する酵素は、歯垢、歯石、舌苔などから発生している。つまり、口腔内を清潔に保つことで酵素ができにくくなり、ウイルスの増殖が抑えられインフルエンザ予防につながる事となる。また、「地域保健研究会口腔ケアによる気道感染予防研究委員会」のメンバーとして研究に携わった阿部修氏(歯科医師)は、「この研究(「口腔ケアとインフルの発症率」)では、歯科衛生士が『正しい歯磨き法』の指導を行ったことにも注目すべきだ。」と指摘し、「専門知識を持った歯科衛生士たちが高齢者の歯垢や歯石などを徹底的に除去し、さらに家族や介護者にも徹底的に『正しい歯磨き法』の指導を行った。指導を受けていない人が漠然と歯磨きしただけでは、口腔内細菌は減少しないし、インフルの予防効果が高まるとは思えない」と話されていた。

(※1)

### インフルエンザ発症率

対象群は口腔ケア群と比較して有意にインフルエンザ発症者が多かった。



平成15年度老人保健健康増進事業

口腔ケアによる気道感染予防教室の実施方法と有効性の評価に関する研究事業報告書より抜粋

### 「口腔ケアとインフルの発症率」の研究

65歳以上のデイクアに通う在宅介護高齢者を、条件で偏りが出ないよう2グループに分類。1グループを歯科衛生士が口腔ケアと集団口腔衛生指導を1週間に1回実施した「専門的口腔ケア実施群」、もう1グループをこれまで通り自分で口腔ケアをする「コントロール群」とした。調査開始から半年後、前者の口腔内を調べると細菌数が減り、プロテアーゼとノイラミニダーゼの細菌性酵素活性の低下が確認された。



## 「冬に増える感染症にご注意！」の巻

(大阪市保健所・各保健福祉センター)

秋から冬へと寒さや乾燥が厳しくなるにつれ、ウイルスが活発になり、風邪や感染性胃腸炎、インフルエンザなどが流行しはじめます。ひとりひとりが正しい知識を持って予防し、今年の冬を元気に乗り切りましょう。

**感染性胃腸炎** ウイルスや菌の感染によるもので、冬はノロウイルス、ロタウイルスが代表的です。ピークは12月ごろ。

**症状** 激しい嘔吐、下痢症状が突然現れ、熱が出ることもある。2~3日から1週間程度で治ります。ロタウイルスに感染した場合は便が白っぽくなります。

**インフルエンザ** インフルエンザウイルスの感染によるもので、年によって流行する型が違います。ピークは1~2月ごろ。

**症状** 38度以上の急激な高熱、頭痛・のどの痛み、せき、鼻水、筋肉や関節の痛みが出ます。ときに、下痢などの症状が出ます。

**RSウイルス感染** RSウイルスの感染によって起こる乳幼児に代表的な呼吸器感染症です。ピークは12月ごろ。

**症状** 発熱、鼻水やせきなどの症状で始まり、呼吸時にゼーゼーといった音が出ます。気管支炎や肺炎になり重症化することもあります。

### 歯の雑学クイズ

(1) 息を吸う以外にもウイルスが体に入ってくる経路とは？

- A. 鼻をこすったとき
- B. 指をくわえたとき
- C. 目をかいたとき

(2) 咳が出続けて寝つけない。苦しい咳を止めるといわれている野菜は？

- A. しょうが
- B. 大根
- C. 白ネギ

(3) 1週間に2度あることをすると、インフルエンザを予防すると言われているのは？

- A. 短時間の昼寝をする
- B. 軽いジョギングをする
- C. 熱めのお風呂に入る

※ 回答は4面

(インターネット引用)