

# 12

# かぜの予防に関するエビデンス

藤谷好弘

国立国際医療研究センター 国際感染症センター 客員研究員

Point 1 感染症の3大要素を挙げ、感染症予防の原則を説明できる。

Point 2 感染症予防の原則にもとづいて、かぜの具体的な予防法を挙げられる。

Point 3 さまざまな科学的検証から、どの予防法が有効かを評価できる。

Point 4 手指衛生の有効性を理解し、適切な方法で実践できる。

Point 5 かぜの予防の重要性を患者に説明し、2つの視点から適切な予防法を教育できる。

## はじめに

ある外来での会話である。「来週、娘が受験なんです。かぜだけはひかないようにさせたいのです。マスクを着けさせ、うがい、手洗いをさせていますが、これでいいでしょうか。」娘を心配する母親からの相談だった。皆さんだっただのように答えるだろうか。

本章では、この相談に対して、医師として適切な回答ができることを最終目標とする。かぜは一般に上気道のウイルス感染症であり、数日で自然によくなる。ほとんどの場合合併症もなく経過し、放置しても身体的に大きな問題にはならない。しかし、受験は彼女にとって人生を左右する一大イベントである。かぜとはいえ、罹患した状態での受験は、場合によっては社会的な損害を被る可能性がある。もし、皆さんがこのような場面に遭遇することがあるならば、医療のプロとして適切なアドバイスをしてほしい。病気の診断、治療だけが医師の仕事ではない。予防もまた、医師の重要な仕事である。

## 1. 感染症予防の基本的な考え方

いきなりだが、かぜはどのように予防すればよいのだろうか。おそらく、「マスク」「うがい」「手洗い」と答える方が多いのではないだろうか。子どもの頃から聞いていて、医療者でなくとも常識的に答えられるだろう。有効性については後で述べることとして、これらがどのような考え方にもとづいたものなのかを考えたことがあるだろうか。ここではまず、かぜに限らず感染症全般の予防の基本的な考え方を2つの視点から説明する。

### 発症機序による個人レベルの予防

ある事象を予防したい場合、その事象の成り立ちや原因の解明が必要となる。たとえば、虚血性心疾患は冠動脈の動脈硬化が原因であり、高血圧、糖尿病、喫煙、脂質代謝異常などがリスクファクターといわれている<sup>1)</sup>。それに運動負荷や脱水などの患者の要因、寒冷刺激などの環境要因

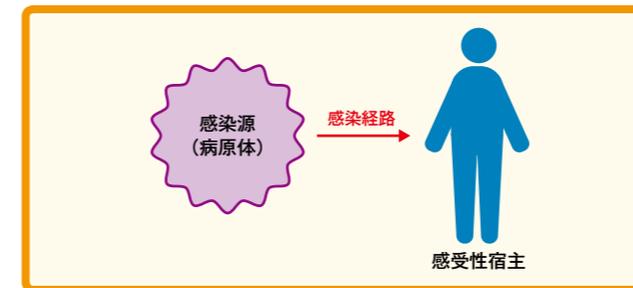


図1 感染成立の3要素

表1 感染症予防の3原則と2つの視点から見たかぜの予防法

	感染源(病原体)との接触を避ける	感染経路を遮断する	感受性宿主の抵抗力を高める
罹らない予防法	<ul style="list-style-type: none"> <li>罹患者との直接接触を避ける</li> <li>人が密集する場所を避ける</li> <li>高頻度接触面に触れない、消毒する</li> <li>※手指衛生の併用が重要</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マスク、(ゴーグル)の装着</li> <li>加湿</li> <li>うがい</li> <li>ウイルスに汚染された可能性のある手で目や鼻、口に触れない</li> <li>手指衛生</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>保温</li> <li>ビタミン</li> <li>亜鉛</li> <li>ハーブ(エキナシアなど)</li> <li>睡眠など</li> </ul>
うつさない予防法	<ul style="list-style-type: none"> <li>不必要な外出、人混みを避ける</li> <li>ウイルスに汚染された可能性のある手で高頻度接触面に触れない</li> <li>環境汚染を防ぐための手指衛生</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>咳エチケット</li> </ul>	なし

※すべてが有効な予防法というわけではないことに注意。有効性については本文を参照のこと。

が重なり、発症に至る。よって虚血性心疾患を予防するには、リスクファクターを管理することで動脈硬化を防ぎ、患者要因や環境要因も排除することが必要である<sup>1)</sup>。これを感染症に当てはめてみる。感染は主に①感染源(病原体)、②感染経路、③感受性宿主の3つの要素から成立する。これを感染成立の3要素(図1)という。なんらかの病原体が、いずれかの感染経路を通じて感受性宿主の体内に侵入し、感染が成立する。そしてなんらかの症状を発症した場合を感染症という。

では、感染症を予防するにはどうすればよいのか。ご察しのとおり、感染成立の3要素のいずれかの経路を断ち切れればよい。病原体を保有する感染源との接触を断ち、感染経路からの病原体の侵入を防ぎ、感受性宿主の抵抗力を高めることが感染症の予防につながる。これを感染症予防の3原則という。この原則は、基本的にすべての感染症において成り立つことをぜひ覚えておいてほしい。なんらかの感染症の予防法を検討する際には、この原則が出発点である。

### 公衆衛生学的な予防

感染症の予防において多くの場合は、かぜに罹らないよ

うにするためにはどうすればよいのか、という感受性宿主の立場から語られる。マスメディアにおいても、感受性宿主がどのような対策をすべきか、という記事がほとんどである。ここで、たとえてみよう。自分が交通マナーを守ってどんなに注意していても、飲酒運転や居眠り運転などによる交通事故の被害者は後を絶たない。被害者側の対策を行うだけでは不十分であり、最近では取り締まり強化、法令の改訂、自動ブレーキなど自動車そのものの対策などがとられている。感染症の場合も、感染源の視点に立ち、感染を拡大させないような予防法も重要である。かぜに罹らないだけではなく、「人にうつさない」という視点で患者へ教育をお願いしたい。

## 2. かぜの予防法

かぜの具体的な予防法について、感染症予防の3原則に従い、2つの視点から説明していく。この項の要点を表1にまとめた。ただし、すべてが有効な予防法というわけではない。それぞれの有効性については次項で検証する。