

ドクターからの 健康アドバイス

- ※本ページの内容は当院の医療専門職が監修・執筆しています。
- ※内容は一般的な健康情報であり、診断・治療を目的としたものではありません。
- ※本ページには医師以外の医療専門職による記事も含まれます。

教えて 井石先生♪

咳エチケットは何のため？

最近よく聞く咳エチケット。風邪などで咳やくしゃみが出たときに、周りの人に病気を移さないためのマナーです。新型コロナウイルス感染症の対策として、特に昨年从去年からよく耳にするようになりました。

咳エチケットについて、小児科 井石先生に聞いてみました。

- なぜ必要なのか -

咳やくしゃみが出たときに飛ぶ微粒子（飛沫）の中に、インフルエンザやコロナウイルスが含まれていることがあります。

1回のくしゃみあたり、約4万個もの飛沫が生じ、最大2メートルまで飛ぶと言われています。咳やくしゃみをした人から、半径2メートル以内にいる人には、飛沫が到達する可能性があるため、周囲の人からなるべく離れることも大切です。

その 飛沫からの感染を防ぐことを目的とした手段が「咳エチケット」です。

咳エチケット
しましょう



小児科 副部長
井石 倫弘 先生

悪い例



何もせずに咳等をする

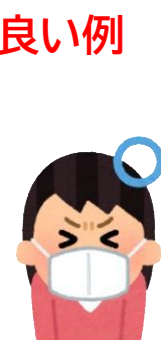
咳やくしゃみのしぶきには、病原体が含まれている可能性があり、何もせずにすると、他の人に病気をうつす可能性があります（飛沫感染）。



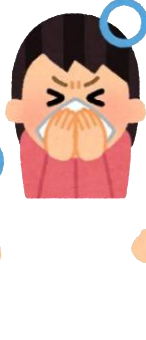
手で覆う

咳やくしゃみを手でおさえると、その手で触ったドアノブ等周囲のものにウイルスが付着します。それを介して他の人に病気をうつす可能性があります（接触感染）。

良い例



マスクを着用する



服の内側や袖で覆う

ティッシュやハンカチなどで
口や鼻を覆う

- マナーとして大切にしたいこと -

咳エチケットをしたからといって、インフルエンザやコロナウイルスにかかっている人が早く治るということはありません。症状が軽くなることもありません。周囲の人たちにインフルエンザやコロナウイルスなどを感染させないための心配りなのです。

咳エチケットはインフルエンザのような感染症のときだけではなく、アレルギー性鼻炎のような感染症ではない病気であっても、マナーとして必要です。

みんなで咳エチケットしましょう