

# 感染と予防

prevention of Infection

No. 10

## 災害時のうがいの効用

— 命をまもる口腔ケア —

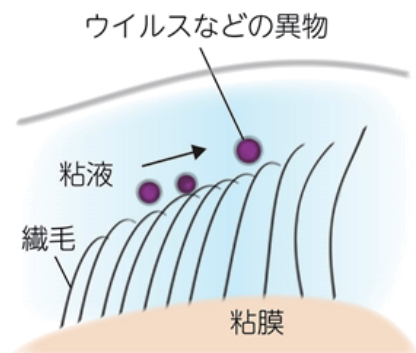
近年、全国的に大雨による水害や土砂災害が毎年のように発生しています。この夏は西日本を中心に、日本各地で想定外の豪雨が発生し、甚大な被害に見舞われました。日本は、自然災害が発生しやすい国土であるため、日頃から災害に備え、私たちは災害に強くならなくてはなりません。大規模災害時は口腔内の清潔を保つことが難しく、呼吸器感染症の発生が問題とされ、口腔ケアが重要とされています。今回は、災害時の口腔ケアの一つとしてのうがいの効用についてお伝えいたします。



株式会社 健康予防政策機構 代表・医師 岩崎 恵美子

### 生体防御機能とうがいの効用

食べ物は、口から取り込まれ、のどへ行き、食道に入っていきます。呼吸では、空気が口・鼻から取り込まれ、のど、気管、気管支を通過して、肺に入ります。のどから気管支の表面は粘膜に覆われており、繊毛という毛のようなものが生えています。この繊毛による繊毛運動で粘液を外へ送り出し、細菌やウイルス、ほこりなどの異物を肺に届かないように排除し、私たちの体は肺炎を起こしたりしないように守られています。うがいは、繊毛運動のような、のどが持つ生体防御機能を高めるとともに、物理的な洗浄効果や、うがい薬による殺菌効果によって口腔内やのどを清潔にします。その結果、のどの粘膜の機能が回復して活性化され、「口腔」を介する感染の予防や口臭の抑制が期待できます。



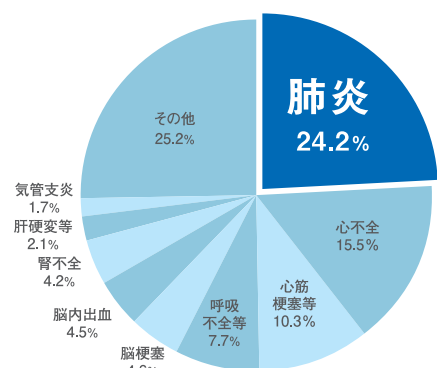
### 災害時に、高齢者の肺炎が多発

右のグラフは1995年の阪神・淡路大震災における震災関連死の死因別の割合を示しています。

阪神・淡路大震災の死亡者6,434人のうち、倒壊した建物による圧死などの震災の直接被害が原因の死亡者は5,512人であり、避難生活での体調悪化や過労などの間接的な原因による震災関連死は922人で、総死亡者数の14.3%を占めています。この震災関連死で約1/4を占め、最も多かったものは肺炎でした(223人、24.2%)。

肺炎の原因の一つとして、「誤嚥性肺炎」が多くおこっていたと言われています。誤嚥性肺炎は、口腔内細菌を含んだ唾液等が誤って気道に入り込み、細菌が肺の中で増殖し、炎症を起こします。阪神・淡路大震災の震災関連死の81.3%が65歳以上の高齢者であると報告されており、平時でも高齢者の肺炎の多くが誤嚥性肺炎によるものとされているため、震災時においても高齢者による誤嚥性肺炎が多かったと考えられています。

阪神・淡路大震災(1995年)における「震災関連死」の死因別割合



神戸新聞 2004年5月14日付

## 誤嚥性肺炎を防ぐ! — 口腔ケアの必要性 —

災害時で長引く避難所生活では、平時と事情が異なります。例えば、今年の水害等のように酷暑の中、発生した場合は、摂取する水分量が少ないと唾液の分泌が低下し、口腔の粘膜も乾燥します。冬期では乾燥により、のどの粘膜が乾燥します。また、避難所生活では、水不足のため摂取する水分量も少なくなり、また、トイレの利用も制限があるため水分摂取自体を控えてしまいます。避難所生活では、私たちの体を守るための、口腔内やのど等の粘膜の働きを弱める要因がたくさんあります。

さらに、災害時は、十分に水が使えないため、歯みがきなどによる口腔内の清掃や義歯の清掃を怠ってしまい、誤嚥した場合の感染源となる、口腔内の細菌が増加します。

口腔ケアをおこない、口腔内を清潔に保ち、細菌数を減少させることで、誤嚥性肺炎を予防することができ、高齢者の肺炎による死亡者を減らすことができます。

水不足による  
口腔清掃の不良

口腔内の細菌数増加

口腔内の細菌が  
増加するほど  
誤嚥性肺炎の危険増加



## 口腔ケアとしてのうがい

災害時には、平時のような歯みがきを行うことが難しい場合もあるため、少量の水でも口腔ケアを行う工夫が必要です。少量の水でもできるうがいも、口腔ケアの一つです。

うがいには大きく分けて2つあり、上を向いて喉の奥を洗う「ガラガラうがい」と、口を閉じてほおをふくらませてクチュクチュ、グチュグチュ、ブクブクと口の中を洗う(洗口)「ブクブクうがい」があります。口腔ケアとしてのうがいは「ブクブクうがい」を中心におこないます。

「うがい」は一度に多くの水を口に含んで吐き出すより、はじめに少量の水を含んで、口の中でグチュグチュと十分におこない吐き出し、これを何回か繰り返す方が効果的です。さらに、うがい薬を使用することにより、殺菌・消毒効果が期待できます。

「うがい」で少しでも口の中を清潔にすることは、誤嚥性肺炎の予防につながります。うがい薬などの口腔ケア用品も防災備蓄として備えましょう。

今、私たちの社会は、高齢化社会と言われています。高齢者は、食べ物を飲み込んだり、異物を外に押し出したりする力が弱く、誤嚥性肺炎が災害時でなくとも多発しています。災害時のみならず日頃から、口腔ケアに取り組みましょう。



日本人は欧米人と比較し、口腔内の粘膜が弱い。と恵美子先生は教えてくれました。刺激の強い洗口液が苦手な筆者は、うがい薬コロロの愛用者☆グチュグチュ・ブクブクうがいをしても、ほっぺの内側がピリピリしないのがお気に入りです。感染対策はもちろん、口臭ケアにもどうぞ。

編集チーム  
のつぶやき

刺激がマイルドなうがい薬コロロは  
高齢者でも使いやすく  
防災備蓄品にもおススメです!

キャップがコップ  
になり便利



150mL



1L

うがい薬  
コロロシリーズ  
はコチラ



ご質問・ご感想はこちらまでどうぞ

✉ [kansen-yobo@saraya.com](mailto:kansen-yobo@saraya.com)

感染と予防

検索

🖥️ [pro.saraya.com/kansen-yobo](http://pro.saraya.com/kansen-yobo)

**SARAYA**  
http://pro.saraya.com/

サラヤ株式会社  
東京サラヤ株式会社

東京サラヤ株式会社 公衆衛生部内「感染と予防」編集部  
〒140-0002 東京都品川区東品川1-25-8 TEL:03-5461-8163  
© 2016 Saraya Co.,Ltd. All Rights Reserved. 本資料の無断転載を禁じます。