

間もなく桜の季節を迎えますが、まだ寒い日々が続きます。季節の変わり目は、体調を崩しやすいので、注意が必要です。その中で、「手洗い」と「うがい」は、かぜの予防の基本です。そこで、今回は正しいうがい薬的使用方法について紹介します。

正しいうがい方法とは？

★うがいの目的

1. のどの粘膜にいる菌やウイルスを洗い流す
2. 口やのどの乾燥を防ぐ

のどの粘膜には、菌を殺菌力の強い胃へ送り出す働きがあります。口やのどの粘膜が乾燥していると、この働きが弱まり、かぜを引きやすくなってしまいます。そのため、うがいなどによって口やのどの乾燥を防ぐと良いと考えられています。

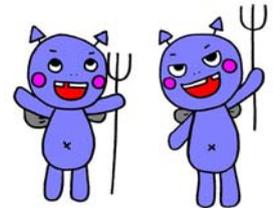
★水道水とうがい薬の使い分け

◆健康な方は、水道水でうがい

食物のかすを取り除いて、口の中を湿らせることが主な目的です。水道水でのうがいで十分です。

◆体調を崩している・疲労の溜まっている方は、場合によりうがい薬でうがい

人の口の中には、常に、細菌が存在しています。それを、常在細菌叢と言います。この常在細菌叢は、外から病原菌の侵入を防ぐバリアの役目を果たしています。体調を崩している時には、この常在細菌叢のバリア機能が乱れて、病原菌が増えていきます。こうした時には、殺菌作用のある「イソジン®ガーグル液 7%」などのうがい薬が効果的な場合があります。※必ずうがい薬を使用しなければいけないわけではありません。水道水でも、うがいの効果はあります。詳しくは、医師や薬剤師に相談してください。



2011@L.DH

★うがいの手順は3段階！（水道水とうがい薬のどちらでも手順は同じ）

①クチュクチュうがい

正面を向いたまま、「クチュクチュ」して吐き出す。
口の中の食物のかすなどを取り除きます。



2011@L.DH

②ガラガラうがい

上を向いて、のどの奥まで水が届くように、約15秒「ガラガラ」して吐き出す。
息が続かない場合には、一度正面を向いて鼻で呼吸をしてください。

③ガラガラうがい

②をもう一度行って終了。



★当院で採用しているうがい薬の正しい希釈方法

▼イソジン®ガーグル液 7%(主に殺菌作用。主にかぜの予防や口の消毒に使用)

1. 「イソジン®ガーグル液 7%」 2~4mL(1~2 目盛)をコップに入れる。
2. 水道水でコップ約 3 分の 1(約 60mL)まで薄める。

注意!!

アルカリイオン水で希釈を行うと、薬の効果が低下してしまいます。
アルカリイオン水は使用しないでください。

▼含嗽用ハチアズレ®顆粒(主に炎症を抑える。殺菌作用なし。主に口内炎に使用)

1. 「含嗽用ハチアズレ®顆粒」 1 包(2g)をコップに入れる。
2. 水道水をコップ約 6 分目(約 100mL)まで注いで溶かす。

★ポイント!

○一度に口に含む水の量の目安は?

1 度につき約 20mL が目安です。

上記のうがい①~③を行うには、約 60mL(コップ 3 分の 1 程度の量)が必要です。

○うがい薬の希釈は使う直前に使用する分だけ!

うがい薬の希釈は使う直前に使用する分だけにしてください。

希釈してから、長時間経過すると、うがい薬の効果が低下してしまいます。

○「イソジン®ガーグル液 7%」でのうがいは、1 日 5~6 回以内が目安!

病原菌を倒す効果がある「イソジン®ガーグル液 7%」は、使用しすぎてしまうと体に必要な細菌(常在細菌叢)まで倒してしまいます。

1 日 5~6 回以内であれば、常在細菌叢への影響は少ないと考えられています。

うがいのしすぎは禁物です。

参考：診断と治療 Vol.92, No.12 (2004)

MeijiSeika ファルマ株式会社ホームページ

公益財団法人ライオン歯科衛生研究所ホームページ

TERUMO®ホームページ

含嗽用ハチアズレ®顆粒添付文書 第 6 版(2008)

Am J Prev Med 29(4):302-307, 2005

INFECTION CONTROL 20(2), 2011

イラスト：公益財団法人ライオン歯科衛生研究所ホームページ

アステラス製薬ホームページ

上尾中央総合病院 医薬品情報室(文責)

TEL 048-773-1219(直通)

作成日：平成 24 年 3 月 16 日

