

知ろうAMR、考えようあなたのクスリ 第5弾
インフォグラフィックで知る薬剤耐性(AMR)Vol.5
「あなたにもできる風邪・インフルエンザ対策」
1月29日(月)より公開

<http://amr.ncgm.go.jp/infographics/>

国立国際医療研究センター病院 AMR臨床リファレンスセンター(厚生労働省委託事業)は、国際的に脅威となっている薬剤耐性(AMR)対策の普及啓発活動の一環として、国民の皆様によりわかりやすく理解を深めていただくために、インフォグラフィックによる「知ろうAMR、考えようあなたのクスリ」をシリーズ化して公開しています。

その第5弾として、“あなたにもできる風邪・インフルエンザ対策”を、2018年1月29日(月)より薬剤耐性AMR情報サイト<http://amr.ncgm.go.jp/>で公開いたします。

インフォグラフィックで知る! 薬剤耐性 (AMR) vol.05
2018年1月作成

知ろう AMR、考えようあなたのクスリ

あなたにもできる
風邪・インフルエンザ対策

Antimicrobial Resistance: AMR

薬剤耐性(AMR)とは、病原体が変化して抗菌薬・抗生物質が効かなくなる問題です。このまま対策を行わないと、2050年には1,000万人(3秒に1人※)の死亡が想定され、現在のがんによる死亡者数を上回ることが指摘されています。

※英国薬剤耐性に関するレビュー委員会(オニール委員会)第一次報告(2014年12月)

今回は、「感染症予防」として重要な「正しい手洗い」や「咳エチケット」「ワクチン接種」について、わかりやすくインフォグラフィックにまとめました。

<http://amr.ncgm.go.jp/infographics/>

<本件に関する報道関係者からのお問合せ先>

AMR臨床リファレンスセンター広報事務局 担当: 小石、佐藤、木下
TEL: 03-6427-1627 FAX: 03-6730-9713 E-Mail: info@kartz.co.jp

風邪・インフルエンザのおもな感染経路は？

わたしたちの身近な感染症としてよく知られる風邪やインフルエンザ。その病原体（ウイルス）は咳やくしゃみで飛び散ったしぶきに含まれ、直接もしくは手指を介して、鼻や口、目の粘膜から体に入って症状を引き起こします。

これらを予防するため、私たちがすぐにできること、それが「正しい手洗い」「咳エチケット」「ワクチン接種」です。

正しい手洗いや咳エチケットのやり方を本インフォグラフィックで解説いたしました。



<本件に関する報道関係者からのお問合せ先>

AMR臨床リファレンスセンター広報事務局 担当：小石、佐藤、木下
TEL：03-6427-1627 FAX：03-6730-9713 E-Mail: info@kartz.co.jp

感染症予防の3原則「手洗い」「咳エチケット」「ワクチン接種」

① 正しい手洗いを覚えよう

手洗い前のウイルス数



約1,000,000個

手洗い後のウイルス数



数百個

ハンドソープで10秒もみ洗い後、
流水で15秒すすぎ

出典：「森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006
(<http://journal.kansensho.or.jp/Disp?pdf=0800050496.pdf>)

STEP 01



手のひら

手のひらを合わせ
よくこする

STEP 02



手の甲

手の甲を伸ばすように
こする

STEP 03



指の間

指の間も十分に洗う

STEP 04



指先・爪の間

指先や爪の間を
念入りにこする

STEP 05



親指のつけ根

親指のつけ根を洗う

STEP 06



手首

手首を軽く握り
ながら洗う



手洗いが不十分になりやすい部分

親指や指先、指の間は汚れが残りやすい部分です。
洗い残しのないよう手を洗ったあとは、
ペーパータオルなどでしっかり乾かしましょう。

<本件に関する報道関係者からのお問合せ先>

AMR臨床リファレンスセンター広報事務局 担当：小石、佐藤、木下
TEL：03-6427-1627 FAX：03-6730-9713 E-Mail: info@kartz.co.jp

② 咳エチケット

電車や職場、学校などが集まる場所では、
他人への感染を防ぐため、咳エチケットをしましょう。

マスクの正しい着用



マスクを着用する
(口や鼻を覆う)

鼻から顎までを覆い、隙間がないようにつける

マスクがない時



ティッシュ・ハンカチで
口や鼻を覆う

ティッシュは使ったらすぐに
ゴミ箱に捨てる、ハンカチは
使ったらなるべく早く洗う

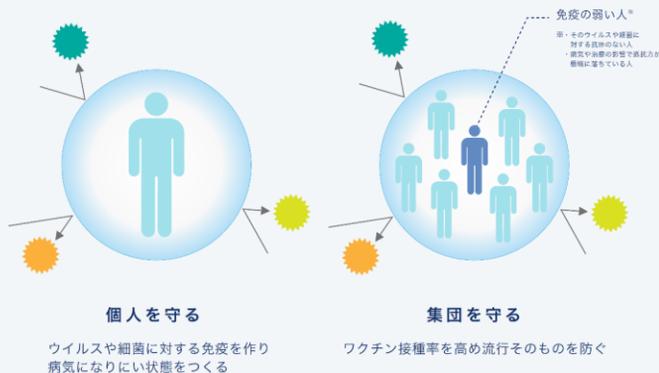
とっさの時



袖で口や鼻を覆う

マスクやティッシュ・ハンカチ
が使えない時は、袖や上着の
内側で口・鼻を覆う

③ ワクチン接種をしよう



手洗い、咳エチケット、ワクチン接種が
感染症を予防し薬剤耐性予防に繋がります。

「かしくく治して、明日につなぐ」

～ 抗菌薬を上手に使う AMR 対策 ～

誰でもできる感染症予防「正しい手洗い」「咳エチケット」「ワクチン接種」の3つの対策をしっかりと行うことが、薬剤耐性予防にも繋がります。

<本件に関する報道関係者からのお問合せ先>

AMR臨床リファレンスセンター広報事務局 担当：小石、佐藤、木下
TEL：03-6427-1627 FAX：03-6730-9713 E-Mail: info@kartz.co.jp