

## インフルエンザにうがいは効果なし？厚生労働省の発表とは？

風邪を予防することに効果がある「うがい」。

外から帰った後や、空気が乾燥しているときに行うと、  
風邪の予防に効果があるとされています。

そんなうがいですが、  
実は**インフルエンザの予防には効果がない**って知っていましたか？

厚生労働省から、明確に発表されているのです。

今回は、インフルエンザのうがいの効果についてご紹介いたします。

## 厚生労働省によるインフルエンザの予防法とは？

毎年、秋から冬にかけて流行するインフルエンザ。

厚生労働省は、感染の拡大を防ぐために、  
様々な予防法を呼びかけています。



## インフルエンザの予防法

- 流行前のワクチンの接種
- 飛沫感染予防のための咳エチケット、マスクの着用
- 外出後の手洗い
- 適度な湿度の保持
- 十分な休養
- バランスのとれた食事の摂取
- 人込みや繁華街への外出を控える

これらは、厚生労働省が推進しているインフルエンザの予防法です。

この中に、うがいが含まれていないのは、少し意外に思うかもしれません。

実は、少し前まで、インフルエンザの予防法として、うがいも含まれていたのです。

「インフルエンザを予防するには、うがい・手洗い・マスク！」  
と覚えていた方もいらっしゃるかと思います。

ではなぜ、インフルエンザの予防にうがいが効果がないのでしょうか？

## うがいはインフルエンザに効果がないってホント?!

うがいがなぜ風邪の予防に効果があるのかというと、  
口や喉についた細菌を洗い流してくれるため、  
体内に細菌が入るのを防いでくれるからです。



口の中の唾液などの分泌液には、  
殺菌成分が含まれており、  
空気中の細菌やウイルスに対する防御機能として働いています。

水でうがいをするにより、  
口の中が刺激され、粘液の分泌や血行が盛んになり、  
防御機能が働きやすくなります。

口の中が潤っておらず、乾いた状態であると、  
粘膜の機能が低下して、細菌やウイルスが付着しやすくなって、  
風邪などの症状を引き起こしてしまいます。

うがいをして口や喉を潤すことによって、

ほこりやチリ、細菌・ウイルスなどを唾液と一緒に排出することができるのです。

しかし、インフルエンザの場合は、**「うがいによる予防効果が明確に確認できない」**として、厚生労働省は、インフルエンザ予防のポスターから、うがいの項目を明記しませんでした。

インフルエンザの場合は、**ウイルスが気道に付着してから20分**という短い時間で体内に入り込み、増殖していきます。

そのため、うがいで予防するためには、**20分ごとにうがいをしなければ効果がありません。**

例えば、外出先で咳をしている人がいて、20分以内にうがいして、また咳をしている人がいたから20分以内にうがいをして・・・というのは、とても現実的ではありませんよね。

そのため、厚生労働省は、予防法の項目から「うがい」を外したのです。

さらに、風邪の菌などと違って感染力も強いため、「たとえ20分以内にうがいをしていたとしても、うがいが明確な予防法とは言えない」としています。

しかし、うがいによって喉を潤しておくことは、ウイルスに対しての抵抗力を向上させる効果はあります。

うがい・手洗い・マスクの習慣を身に付けておくことは、風邪などの予防には非常に大切なことだということは理解しておきましょう。

## おわりに

うがいをするときには、うがい薬を使うよりも、**ただの水の方が効果がある**といわれています。

そして、うがい薬を風邪をひいた後に使用するのは、粘膜を傷つけることになってしまうためNGなのです。

インフルエンザの予防には、効果が明確にされていない「うがい」ですが、のどを潤して口やのどの粘膜の働きを盛んにさせる事には効果があります。

冬の乾燥する時期、つらい風邪をひかない為にも、うがい・手洗い・は習慣にしましょう。

[RETURN TOP](#)