

## 家庭内インフルエンザ予防の最前線レポート

ママたちの  
「ホンネ」&「誤解」  
が浮き彫りに

「家族をインフルエンザから守る防波堤はワタシ！」

“**接触感染**”にも要注意！

レキットベンキーマー・ジャパン株式会社(本社:東京都品川区、代表取締役:アリソン・ラドフォード)は、《家庭でのインフルエンザ感染予防などに関するアンケート調査》を実施。子どもを持つ20~49歳の有職女性300人を対象に、家庭内でのインフルエンザ予防策や、感染した際の対処、子どもの手洗い実態について調査しました。

結果、予防対策として多くのママが日々心がけていることや、仕事と家庭のハザマでストレスを抱えながらも家族の看病を一手に引き受けている様子が浮かび上がりました。

また、ママたちは、インフルエンザ感染の最たる原因については「飛沫感染」であると思いこんでおり、「接触感染」に対する危機意識が低いという実態も明らかになりました。感染している人のつばや鼻みずなどが手から手へ、あるいはドアノブやつり革などを介して手に付着することなどによる感染が「接触感染」です。接触感染の予防には、せっけんを使った丁寧な手洗いが有効です。

ママたちが「接触感染」にも注意を払い、徹底した手洗いを家族で励行していくことで、インフルエンザ感染から家族を守る事ができ、ひいては予防に神経を尖らすママのストレスも軽減されていくのではないのでしょうか。

### 《調査結果のハイライト》

- ◆ 感染の最たる原因は「飛沫感染」と考える人が65%と最も多い。  
「接触感染が原因である」と答えたのは、全体の16%のみ。
- ◆ 自分・家族が感染してしまった後に後悔・反省する事として、「きちんと手洗いをしてあげよかったです」が27.7%で上位。
- ◆ 「手洗い・うがい」について、【方法】【効果・効能】に関するもっと詳しい情報が知りたいという声が、自由回答40件を超えてあがってきた。
- ◆ 子どもが感染した場合、看病を最も行なう事が多いのは「ママ」、97%と圧倒的に多い。  
夫はわずか1.3%。更に、看病の際「家族からのサポートが得られていない」ママが約4割存在。
- ◆ 子どもが感染することで家計に対する負担(損失)が1シーズンで1万円を超える家庭が26.3%。
- ◆ 家族が感染した際に感じるママたちの“心のストレス度”は平均63.6%。  
ストレス度100%以上というママは2割弱。
- ◆ 自分や家族が感染することで学校、職場、家族内などで人間関係に不都合が生じた事が「ある」と回答した人が26%。最も多いのが「仕事関係」。次が「家庭関係」でのトラブル。  
特に「夫」とのもめ事をあげる人が多い。

## 調査から見えてきた事

### ① ママたちの「接触感染」に対する危機意識の低さ

予防への意識は高いにもかかわらず、「接触感染」のリスクについての認識が非常に低く、感染の最も大きな原因は「飛沫感染」及び「空気感染」が83.7%を占めるのに比べて、「接触感染」と回答したのは、16%にとどまっています。家庭内でインフルエンザが広がってしまった原因についても、「感染者隔離の不徹底」や「感染者のくしゃみなどの飛沫を吸い込んだこと」を50%前後の人が指摘したものの、「こまめな手洗いをしなかったこと」をあげる人は約16%でした。

### ② 子どもの看病はママがメインで“孤軍奮闘”も多数、インフルエンザが原因で人間関係にトラブルも

夫婦共働きであるものの、主として子どもの看病を担うのは97%がママであることもわかりました。子どもの容体以外の心配事として多くのママがあげたのは、家族や自分自身への感染。次いで仕事への影響。自身が倒れるわけにはいかないという意識と、感染が家族内で拡大することによって仕事に影響が及ぶことへの恐れがみてとれます。また、1度インフルエンザに感染すると、家計への負担は1万円超かかると回答している人が25%。また、仕事場、家庭内などにおける人間関係のトラブルを経験している人も25%強いました。そんなママたちが後で反省した事としてあげたのが、同率で「きちんと手洗いをしておけばよかった」、「人が集まる様な場所に行かなければよかった」でした。感染発生後のママには、高いストレスがのしかかっていることもわかりました。

### ③ 子どもの手洗いに対する意識は高く、必ず自分の見ている前で手を洗わせているママが約8割。しかし一方で、正しいやり方や効果などについてもっと詳しい情報が欲しいという声を持つママ。

子どもに手洗いをさせる上で大変な事として、約半数のママが「いい加減にしか洗わないこと」と回答。「自分が見ている前で」手を洗わせるママが多いことから、子どものいい加減な手洗いを放っておけない様子が伺い知れます。手洗いの【方法】や【効果・効能】、【子どもにどの様に教えたらいいか】といった情報をもっと知りたいというママも13.7%にのぼりました。

## ■ 「接触感染」対策も「飛沫感染」対策と同様に重要です

多くのお母さんたちがインフルエンザの感染ルートとして「飛沫感染」を気にしているという結果でしたが、「飛沫感染」への対策だけでは片手落ちです。「接触感染」に対しても、同じ様に注意を払わなければなりません。インフルエンザ感染者がくしゃみや咳などをした時、手で口を押さえると、その手のひらにはウィルスが付着します。そのままドアノブやスイッチ、リモコンなどを触るとウィルスを付着させてしまいます。そうして汚染された場所を別の人が触り、指や手のひらにウィルスを付着させたまま口や鼻、顔などに触れることによってウィルスが体内に入り感染が引き起こされることがあります。人は知らず知らずの内に何度も手を口や鼻に持って行く動作をしているものです。周囲にウィルスを付着させないために、くしゃみを手で受けたら、その手はすぐに洗うこと。そしてお外であちこち触った手はウィルスなどがついていることもあるので、お家に帰ったらせっけんを使ってしっかりと洗うこと。また感染症が発生している時期などは、手洗いをしていない不潔な素手でつかんでモノを食べるといった行動も注意が必要です。

## ■ 集団発生を防ぐ ～予防対策は「自分のため」そして「家族のため」～

ある程度の年齢になってくると、色々な感染症に対して抗体をもつのでだんだんと重症化しにくくなりますが、保育園などに行っていない子どもたちは色々な病気に感染する機会が少なく、多くの抗体を持っていないので、重い病気になる可能性もあります。また、お子さんだけでなく、お父さん・お母さんが病気にかかれば経済的な側面での損失も多くなります。

家庭内で、インフルエンザの感染を広げないためには、まずは「かからない」こと。そしてかつたら人に「うつさない」ことが重要です。「手洗い」・「マスク着用」・「咳エチケット」は、自分を守ると同時に、家族や他人のためにもなるのです。子どもにだけ励行させるのではなく、家族みんなでやっていきましょう。

## ■ せっけんを使った手洗い習慣をつけましょう

手にはウィルスだけがくっついているだけではありません。汚れと一緒にウィルスがひっついていきます。指の間や手首も含めて、きちんと汚れを落とすためには、せっけんを使って15秒以上かけて、しっかりと洗うことが大切です。せっけんを使うメリットとして、しっかり汚れを落とすという側面はもちろんですが、子どもは、水だけで洗うと、短時間で洗い終わらせることができるので、洗い方もいい加減になってしまいます。しかし、せっけんがついている限りは、物理的に洗い流すのに時間がかかりますので、できるだけ長く手を洗うという習慣自体を身につけられる、というメリットもあると考えられます。

丹念な手洗いは、接触感染のリスクを減らすことにつながります。外出から帰って来た後や、あちこち触った後、食事前などは特にていねいな手洗いを心がけましょう。



塙小児科医院 院長 塙 佳生 先生

小児科医、日本小児科学会小児科専門医、日本小児科医会子どもの心の相談医、日本小児科医会常任理事、東京小児科医会副会長の他、学校、幼稚園、保育園医を兼務。

### 【来歴】

1958年5月19日 東京・日本橋浜町生まれ。日本大学医学部卒業後、医師免許を取得。日本大学板橋病院、東京都立墨東病院などを経て、2004年7月、塙小児科医院にて診療を開始し、現在に至る。

# 薬用せっけん「ミューズ」《インフルエンザ感染予防などに関するアンケート調査》

▶ 調査対象 : 20歳から49歳の女性、300名

・既婚者 ・小学4年生以下の子どもがいること ・有職主婦(パート・アルバイト含む)

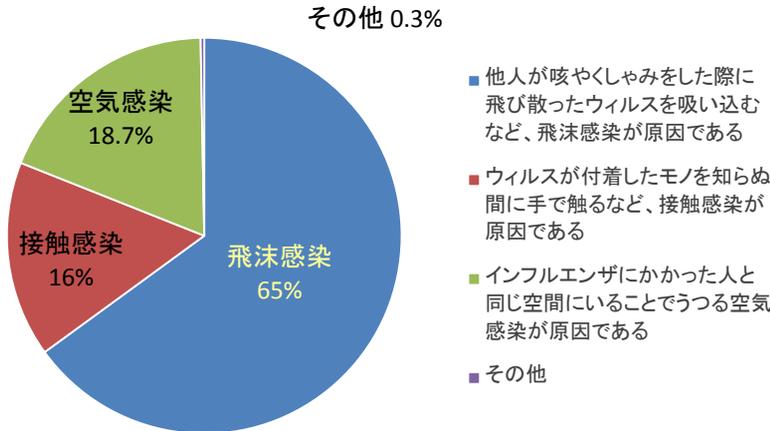
▶ 調査方法 : インターネット調査

▶ 調査期間 : 2016年11月22日(火)~23日(水)

## インフルエンザ感染についての認識について

Q.1 「インフルエンザにかかる最も大きな原因」は何だと思いますか。

【n=300】



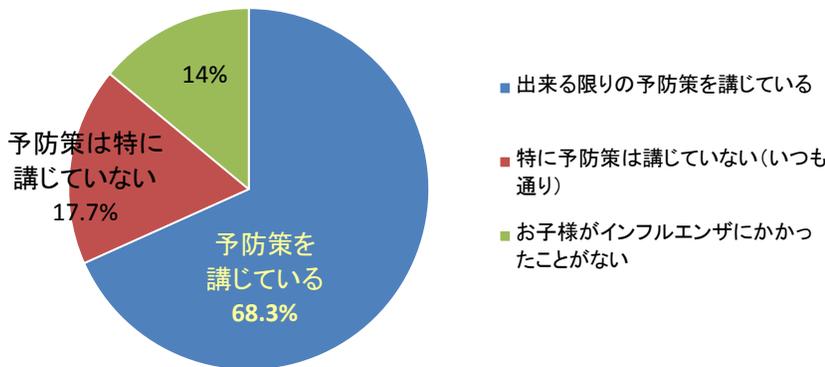
**インフルエンザ感染の最たる原因は「飛沫感染」と考える人が65%と、最も多い。**

接触感染と回答したのは16%。飛沫感染・空気感染で、83.7%を占める。

## 家庭でのインフルエンザ予防について

Q.2 子どもがインフルエンザにかかった際、他の家族にうつらないようにするために、何か予防策を講じていますか。

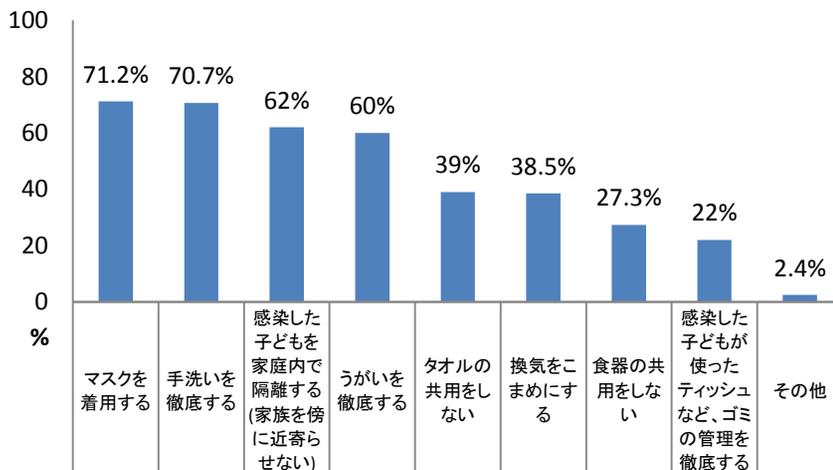
【n=300】



**「出来る限りの予防策を講じている」が約7割を占める。一方、「特に予防策は講じていない」が17.7%存在する**

Q.3 他の家族にうつらないようにする為に、具体的にどんなことをしていますか。(複数回答可)

【n=205】

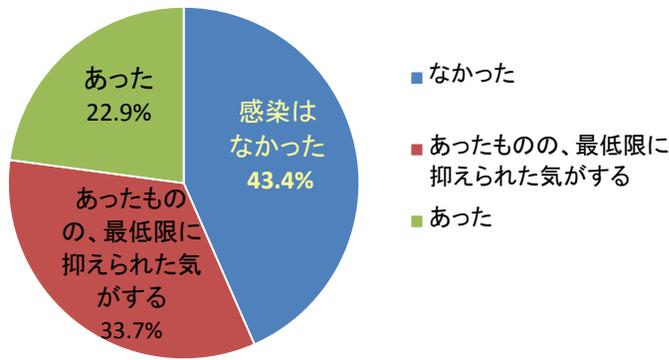


**「マスクを着用する」が71.2%、「手洗いを徹底する」が70.7% ほぼ同率でTOP2。**

次いで「隔離する」が62.0%、「うがいの徹底」が60.0%の順。

Q.4 何か予防策を講じた際でも、他の家族にうつることはありましたか。

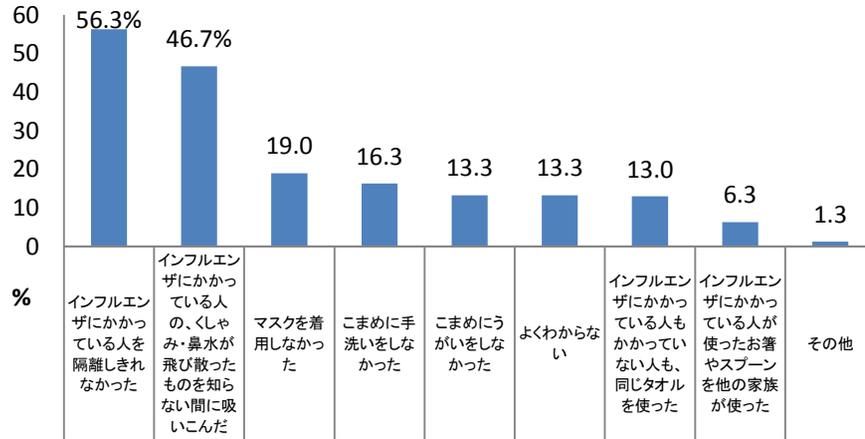
【n=205】



「感染はなかった」が43.4%。予防策を講じていても、56.6%が、家庭内で感染を広げてしまっている

Q.5 家庭内でインフルエンザが広がってしまう原因は何だと思いますか。(複数回答可)

【n=300】



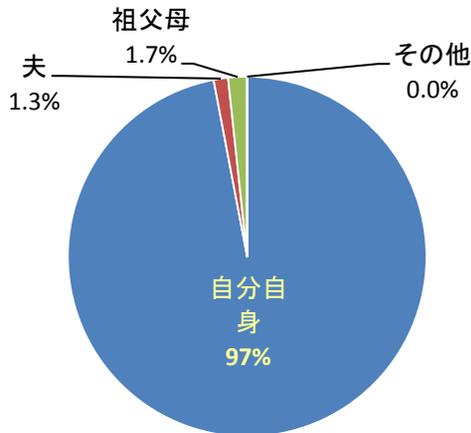
隔離の不完全 & 飛沫を吸い込んだ事を原因と考えている。

Q1で「飛沫感染」「空気感染」を感染の最も大きな原因と捉えていたが、ここでも一貫した考えが見てとれる。重要な手洗いへの意識は低い。

インフルエンザに子どもがかかってしまったら？

Q.6 子どもが病気にかかった時に、子どもの看病が一番行うことが多いのはどなたですか。

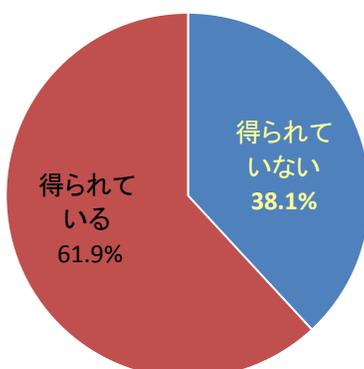
【n=300】



看病に最もたずさわるのは、「自分自身」97%と圧倒的に多く、子どもの看病は「ママ」の仕事であることを物語っている。夫はわずか1.3%にとどまる

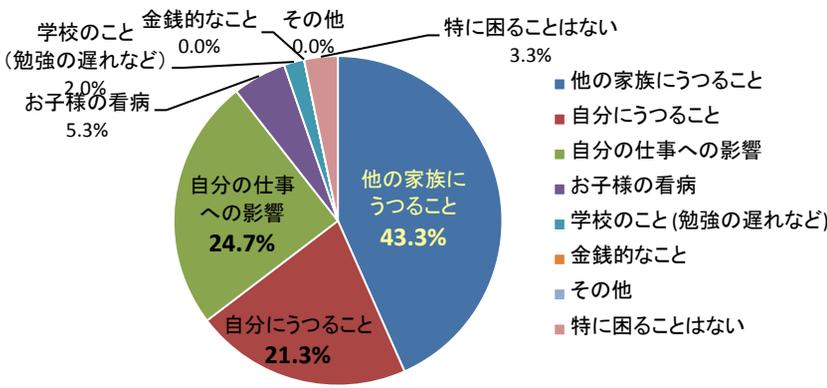
Q.7 子どもがの看病について、家族のサポートは得られていますか。

【n=291】



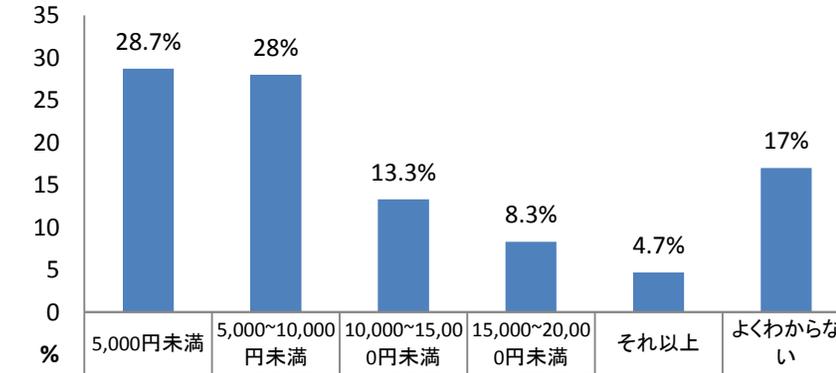
ママがメインで看病している中、家族からのサポートが「得られていない」が全体で約4割存在。「ママ」が自分で看病するしかないことがわかる

Q.8 子どもがインフルエンザにかかった際、子どもの容体の事以外で、最も困ることは何ですか。【n=300】



約65%が自分を含めた  
家族への感染を恐れており、  
次いで約25%が自分の仕事への  
影響を危惧している

Q.9 子どもがインフルエンザにかかることで、家計に対する負担(損失)は1シーズンで大体どれぐらいだと思いますか。【n=300】

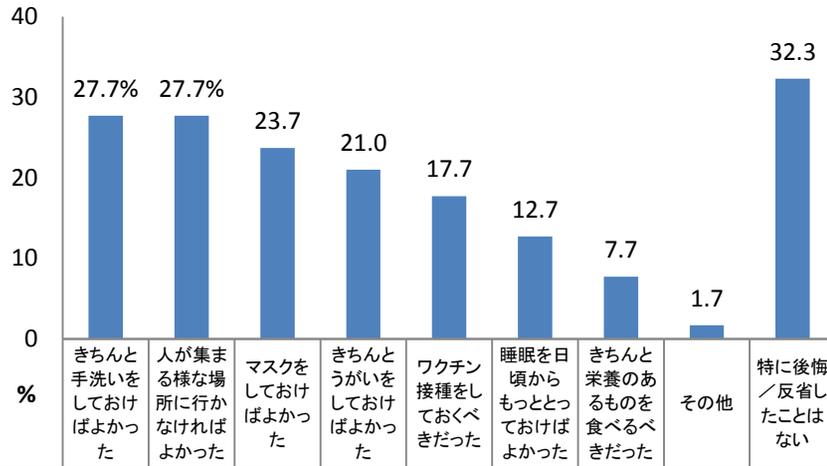


「5,000円未満」が28.7%  
「5,000~10,000円未満」が28%  
「10,000円以上」は、26.3%

1シーズンの負担は10,000円未満が半数超

Q.10 あなた自身や子どもがインフルエンザにかかった後、何か後悔/反省したことはありますか。【n=300】

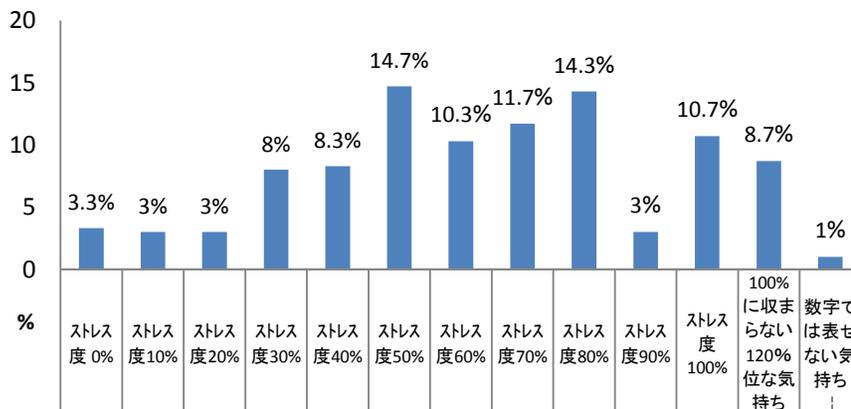
(複数回答可)



「きちんと手洗いをしてあげばよかった」「人が集まる様な場所に行かなければよかった」が27.7%で同率で上位。

次いで「マスクをしてあげばよかった」が23.7%、「きちんとうがいをしてあげばよかった」が21.0%の順

Q.11 家族がインフルエンザにかかった際、ご自身の心の中のストレス度を数字(%)で表現するとしたら、どのくらいですか。【n=300】



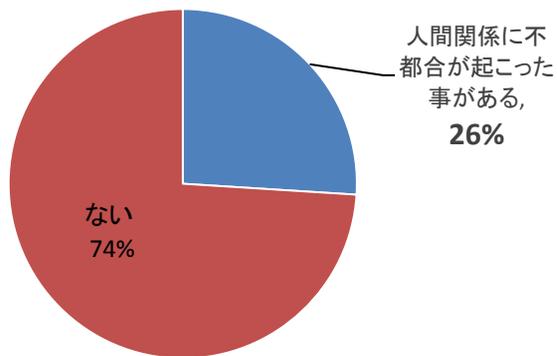
家族がインフルエンザ感染の際に感じる心のストレス度は、  
**平均63.6%**  
また「100%」「100%には収まらない20%くらいな気持ち」と、  
**100%以上のストレス度を抱える「ママ」が2割弱存在する**

- ・ 外出が制限されるなどストレスを感じる反面、自分の管理不行き届きで体調を悪くさせてしまったと、かわいそうで申し訳ない気持ち
- ・ ストレスには感じない。心配100%
  - ・ なかったことがないのでわからない

# インフルエンザ感染による影響

Q.12 あなた自身を含め、家族内のどなたかがインフルエンザにかかったことで、学校、職場、家族内などの人間関係等で不都合が起こった事がありますか。

【n=300】



**インフルエンザ感染で人間関係に不都合が生じた事が「ある」と回答した人が26.0%**

トラブル内容を分類すると、急な欠勤や長期欠勤等による「仕事関係」でのトラブルが最も多い。そして次に、「家庭関係」でのトラブルとなっている。家庭内は特に「夫」とのもめ事が多く見られた。

Q.13 「誰と」「どのようなこと」で不都合が起こりましたか。差し支えない程度でお知らせください。 【n=78】

## 内容

### \* 仕事関係:50件

- 共働きのため、看病するにどちらかが会社を休む。子供のインフルエンザのため、会社でも煙たがられる
- 職場の上司と欠勤した件で、叱られた
- 息子がかかって、順番に家族全員が発症し仕事を休むはめになり職場に迷惑がかかってしまった
- 取引先に提出期限の書類を出せなかった
- 仕事をやすみにくい
- 急に休みを取ったので周りに迷惑をかけた/職場で人が足りず迷惑をかけた/仕事の負担が多くなるので気まずくなる
- 仕事にいけない / 職場の人に感染

### \* 家庭関係:19件

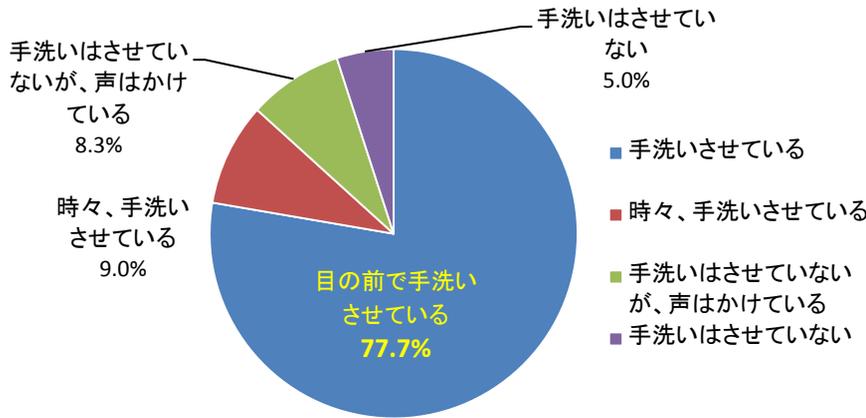
- 主人がインフルエンザを子供からもらって、予防していなかったためにうつったと思うのでイライラして少しケンカになった
- 主人と、どちらが仕事を休んで看病するかもめた
- 夫が看病の件などにあまり理解がなく、手伝わないのでストレスだった
- 家事全般自分しかできないので困った

### \* その他:9件

- 友人との約束を破棄した

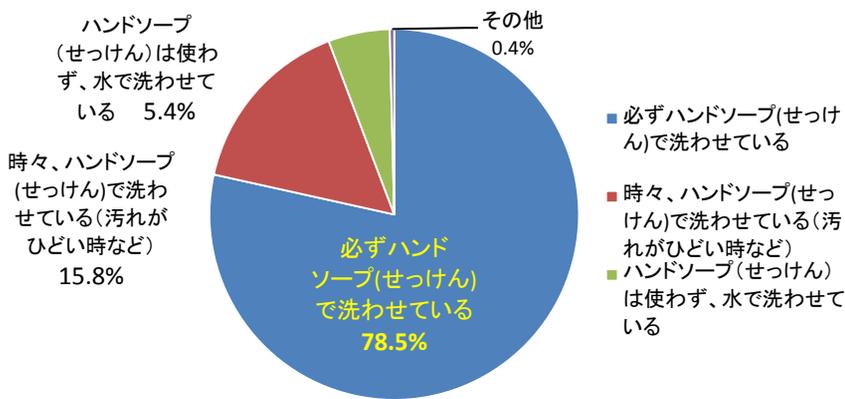
# 「子どもの手洗い」実態

Q.14 インフルエンザの時期に、あなた自身が見ている目の前で、外から帰ってきた子どもに「手洗い」をさせていますか。 【n=300】



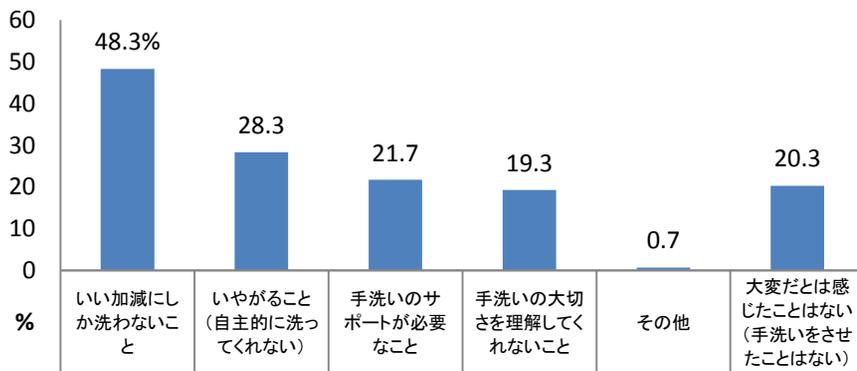
「目の前で手洗いさせている」が77.7%を占めている。

Q.15 外から帰ってきたお子様に、どんな方法で手を洗わせていますか 【n=260】



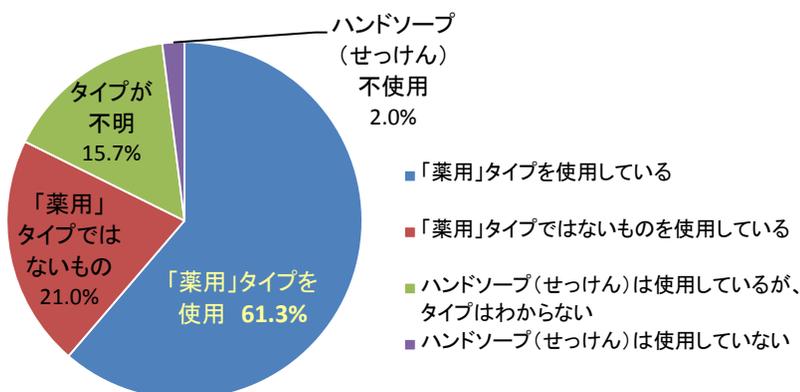
手洗いをさせている内、78.5%が「必ずハンドソープ(せっけん)で洗わせている」と回答。

Q.16 お子様”手洗いをさせる”ことについて、これまで「大変だな」と感じたのはどのようなことですか。(複数回答可) 【n=300】



「いい加減にしか洗わないこと」が48.3%と最も高い。次いで「嫌がること」が28.3%、「手洗いのサポートが必要なこと」が21.7%で続く。

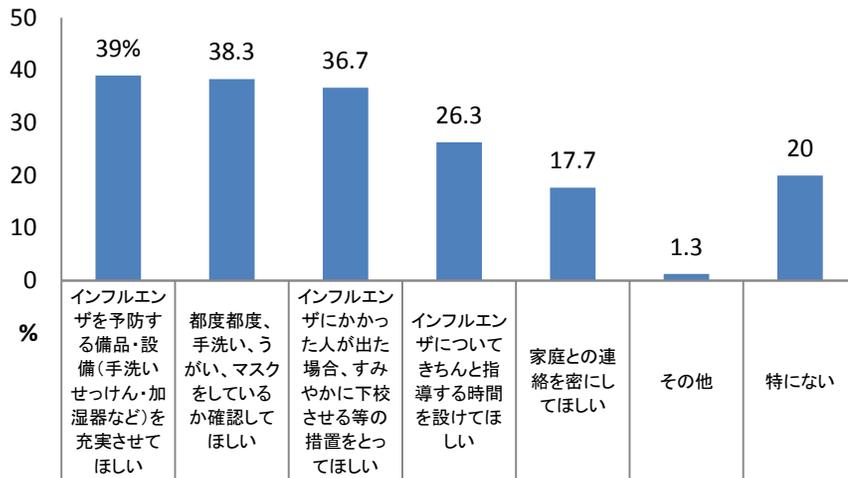
Q.17 普段、家庭内で手洗いに使うハンドソープ(せっけん)は、どんなタイプを使用していますか。 【n=300】



「『薬用』タイプを使用している」が61.3%と最も高い。「『薬用』タイプではないものを使用している」が21%。

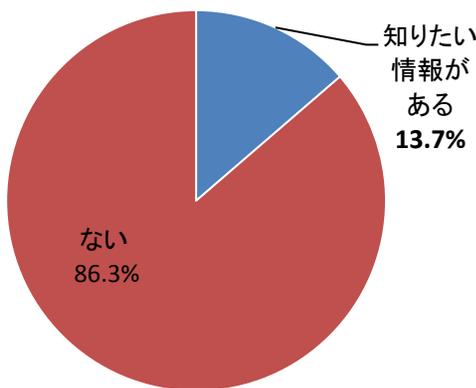
# インフルエンザ予防のために希望する事

Q.18 保育園や幼稚園、学校が行なっているインフルエンザ対策に対して、何か要望はありますか。【n=300】



「予防のための備品・設備を充実させてほしい」が39%。「都度、手洗い・うがい・マスクをしているか確認してほしい」が38.3%。「インフルエンザにかかった人が出た場合、速やかに下校させる等の措置をとって欲しい」が36.7%が上位。

Q.19 インフルエンザが流行し始めると、「手洗い・うがい」の重要性を耳にする事が多くなりますが、「手洗い・うがい」について、もっと詳しく知りたいと思う情報はありますか。【n=300】



当たり前のように言われる「手洗い・うがい」であるが、「知りたい情報がある」と答えた主婦は13.7%。

知りたい情報としてあげられていたのは、【方法】、【効果・効能】、その他【使うべき石鹸の種類】、【子どもにどの様に教えたらいいか】などについて知りたいと回答。

## 知りたい情報内容

※複数回答

【n=41】

### ◆方法について:28件

- きちんとした手洗いうがいの方法、どんな石鹸を使えばいいか、うがい薬を使えばいいか、いろいろな情報がありすぎて、何が正しいやり方なのかがわからないので、きちんとした情報が欲しい
- 「うがい手洗いをしなさい」と言っても適当にしかしてくれないので、どうしたらきちんとしてくれるようになるのかが知りたい
- 洗い残しがないか簡単に確認する方法
- どのように、どれくらいすればよいか

### ◆効果・効能:13件

- うがい不要論があるが、実際のところはどうなのか
- 薬用石鹸で洗う場合とただ水道水で手洗いした場合どの程度差が出るのか
- うがい薬を使うのと使わないとではどのような違いがあるか

### ◆その他:2件

# “ノータッチ手洗い” 習慣を始めよう！

薬用せっけん「ミューズ」では、**できるだけ汚れた場所を触らない手洗い＝“ノータッチ手洗い”**を推奨しています。

## ノータッチポイント①『せっけん』

“せっけんには触らず、ポンプ式や自動式のハンドソープを使う”

他の人と共有で使用するタイプのせっけんが実は衛生的ではないことがあります。前に洗った人の手に付着していた汚れや、バイ菌・ウイルスが、せっけんやせっけんを入れてある網袋に付着している可能性があります。衛生的かつ徹底した手洗いには、せっけんを触らずに手を洗うことができるポンプ式や自動で泡が出るタイプのハンドソープなどが理想的。特に、ポンプ部分の汚れが気になる方、ポンプを押す力が弱い小さなお子様向けや高齢者の方には、最近ドラッグストアなどで販売されている、自動で泡の出る家庭用のハンドソープがお勧め。



## ノータッチポイント②『タオル』

“共有のタオルは使わず、ペーパータオルなどで手を拭く”

手を拭くタオルを共有で使っていたり、使い回していたりすると、タオル自体がバイ菌に汚染されている可能性があります。もし普段『ささっと手洗い』で済ませて、手に汚れやバイ菌が多く残っている状態で、何度も同じタオルを使って手を拭いていたとしたら、手洗い後に、再び、汚れやバイ菌を手に付着させていることも考えられます。手洗い後に手を拭く際は、ペーパータオルなどを使うか、毎回タオルを交換するのが理想的。

## ノータッチポイント③『蛇口』

“蛇口を閉める際は、手を拭いたペーパータオルなどを使う”

水道の蛇口（ハンドル）も手洗い時の二次汚染スポット。手を拭いた際に使ったペーパータオルなどを使って、直接蛇口に触れずに栓を閉める。

そして、手を洗う際には、洗い残しを防ぐ「徹底！手洗い6つのステップ」を実践。

1) 手のひらを合わせてよくこする



2) 手の甲を伸ばすようにこする



3) 指先や爪の間も念入りにこする



4) 指の間も十分に洗う



5) 親指と親指のつけ根を洗う



6) 手首を軽く握りながら洗う



### ◆ 手洗いは30秒以上時間をかけて、洗い残しやすいポイントを重点的に

手に付着している汚れやバイ菌をきちんと落とすために、手の平のしわ、手の甲、指先・爪、指の間、親指や手首などの洗い残しやすい場所を意識しながら手を洗うと、最低30秒程度掛かります。しっかりとすみずみまで手を洗うためには、指輪などのアクセサリーを外すことも大切です。

### ◆ 水やお湯だけではバイ菌はよく落ちないため、殺菌力のあるハンドソープを使う

水洗いだけでは、バイ菌の多くは落とすきれず、手に残ったままです。キッチンにもハンドソープを置き、手を洗う際は、ハンドソープを使い、よく泡立て、汚れやバイ菌をきちんと洗い落とすことが重要です。ハンドソープは殺菌力があるものを選ぶのがより有効的です。

～ノータッチ手洗いの実践により、家庭や、職場などでの二次感染のリスクを減らしましょう～

# 参考：家庭内・会社内・学校内などの“接触感染スポット”

**【実験】** 病原体に見立てた蛍光塗料を手に塗布。  
その手のままで普段通りに過ごし、  
その後、各ポイントをUVライトで照射。



## オフィス

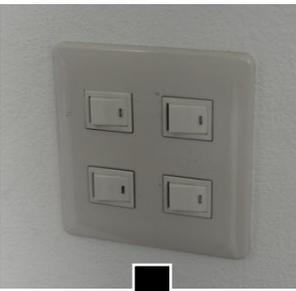
コピー機



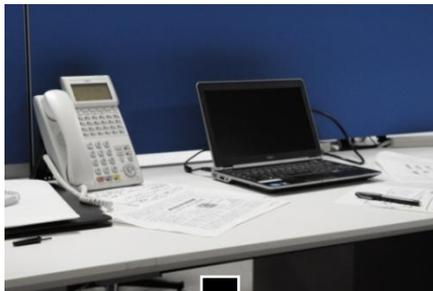
エレベーターの  
ボタン



スイッチ



電話、PC、書類など



## 家

冷蔵庫



ドアノブ



ソファ



目には見えないだけで  
菌・ウイルスが  
手から手を介して  
あちこちに拡散！

### [接触感染のステップ]

《感染者がくしゃみや咳を**手**で押さえる》 → 《その**手**で周りの物に触れて、ウイルスがつく》 →  
《別の人がその物に触り、ウイルスが**手**につく》 → 《その**手**で口や鼻を触って、**粘膜から感染!**》



# ノータッチ泡ハンドソープ

感染症予防のための手洗いの専門家、薬用せっけん「ミューズ」は、2012年より、手をかざすだけで自動で泡が出る家庭用ハンドソープ「ミューズ ノータッチ泡ハンドソープ」を発売しています。

殺菌効果はもちろん、手をかざすだけで、自動で泡が出るため、ポンプを押す力の弱い小さなお子さんやご高齢の方でも使いやすく、衛生的なハンドソープです。本製品はご家庭の他、手洗い指導を行っている幼稚園・保育園、小児科医院でも活用されており、「ポンプを触る必要がないので衛生的に使える」、「ハンドソープのポンプを押す力の弱い小さな子どもでも使いやすい」といった声の他、「自動で出るので子どもたちが楽しんで手洗いしてくれる」など、子どもが楽しみながら進んで手を洗ってくれるため、子どもたちの衛生意識の向上に役に立っているという声も頂き、大変ご好評頂いています。

現在、ノータッチディスペンサー（本体）の世界累計出荷数量は3000万台にのぼっています。 ※2015年11月 当社調べ



【商品名】 ミューズ ノータッチ泡ハンドソープ

【価格】 オープン価格

【製品ラインナップ】 グレープフルーツ、グリーンティー、キッチン、オリジナル

【販売店】 全国のホームセンター、ドラッグストア、総合スーパー

【商品展開】 ▶本体セット

（ディスペンサー、ノータッチ泡ハンドソープ ボトル 250ml、単3電池4本入り）

▶ノータッチ泡ハンドソープ ボトル 250ml

【商品特徴】 ・手をかざすとセンサーが反応し、手洗い1回分（1mL）の泡が自動で出ます。

・きめ細やかな豊かな泡で、すみずみまで殺菌・消毒が可能です。

・うるおい成分ヒアルロン酸・ビタミンC誘導体・それぞれの香りに合った自然由来のうるおい成分配合で、手肌のうるおいを保ちます。

・ノータッチ泡ハンドソープ ボトルを差し込むだけの、簡単付け替え。

・使う場所を選ばないシンプルなデザイン

“NO TOUCH is NO STRESS”

～ミューズで“汚れ・バイ菌”も“プチ・ストレス”も、水に流そう！～

## 薬用せっけん「ミューズ」について

除菌&殺菌・消毒の専門家である「ミューズ」は、1953年に日本初の薬用固形せっけんとして誕生。発売以来、60年以上にわたって、子どもからお年寄りまで全ての方をバイ菌から守り、健康で安心できる毎日を送っていただけるような商品やサービスの開発を展開しています。

薬用せっけん「ミューズ」HP <http://www.musejapan.jp/>



お医者さんの  
ご家庭の  
92%  
に信頼されています。

※2010年1月当社調べ  
「薬用石けんミューズ」調査 N=214