

感染症 予防

1 診察室にて

わかりました。

乾癬は、
感染症により
悪化してしまうことが
あるとされています。
しっかり対策をして
過ごしてくださいね。



2

「感染症対策」って
言われたけれど、
具体的に何をすればいいのかわからないわ。



3

誰…!?

その疑問、
ぼくが解説
します!



4

今回は、乾癬の治療を受けている
患者さんが、感染症に
かからないために、日常生活で
気を付けたいことについて
ご紹介します。

初めまして!
ハダボー
です。



乾癬は、風邪等の感染症にかかることにより悪化してしまうことがあります。免疫の作用を抑えるような治療を受けている場合には、より注意が必要です。



ハダポー

外出する際に 気を付けたいこと



マスクの正しい
着用方法をご存じですか？
一緒に確認してみましょう！

人が多く行き交う場所へ出かける際には、マスクの着用や手指消毒剤を持ち歩く等、ご自身でも感染症にかからないように工夫してみてください。



① 鼻と口の両方を
確実に覆います。

② ゴムひもを
耳にかけます。



③ 隙間がないよう
鼻まで覆います。



日常生活の過ごし方

免疫力を下げないために、バランスの良い食事・十分な睡眠・ストレスをためないこと等を意識しましょう。

お肉等、好きなものばかりの食事になっていませんか？ 脂っこいものやアルコール等はほどほどにしましょう。



自分がリラックス・リフレッシュできることをいくつか見つけておくとよいでしょう。

手洗い・うがいの習慣

スキニー



手洗いは感染予防のために重要ですが、同時に手の荒れが気になるかもしれません。その場合は、ハンドクリームなどを使ってみるのもよいでしょう。

外出先から帰ってきたら、まず手洗い・うがいをするを習慣にしましょう。手洗いはサッと済ませるのではなく、下のイラストを参考にしっかりと行うことが大切です。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのばすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

「一般的な感染症対策について」厚生労働省
<https://www.mhlw.go.jp/content/000603845.pdf> (2022年11月11日 access)

寝室の温度や明るさ等、ご自身が眠りやすい環境は整っていますか？



おうちで過ごす場合は、冷暖房器具や加湿器をうまく利用し、室内を適切な温度・湿度に保つようにしましょう。

加湿器は構造的な問題により微生物に汚染されやすいものもあります。こまめに掃除をして清潔な状態で使用しましょう。



お悩み解消のための一言アドバイス

Q 禁煙したほうがよいですか？

喫煙により風邪等の感染症にかかりやすくなり、
また、乾癬を悪化させる要因のひとつとも言われておりますので、
控えたほうがよいでしょう。



ひふじい

Q ワクチンは打ったほうがよいですか？

医師と相談の上、必要な場合は接種をご検討ください。

「たばこのからだ」WHO
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/324846/WHO-NMH-PND-19.1-jpn.pdf?ua=1> (2022年11月11日 access)
日本皮膚科学会乾癬分子標的薬安全性検討委員会：日皮会誌, 132(10):2271-2296, 2022

体調がおかしいと感じたら…

咳や発熱、鼻水等の風邪症状が出たりいつもと体調が違うと感じたら、
早めに医療機関を受診するようにしましょう。
その際に、ご自身が受けている治療について医師に伝え、
薬を飲んでいる場合はお薬手帳を見せるとよいでしょう。

我慢したり、
自分でなんとか
しようとしたりせずに、
早めに相談することが
大切です！

