

## Press Release

2012年12月27日

メドピア株式会社

### 医師限定アンケート結果：「風邪の予防方法」について

#### 最も効果的な予防法、第1位は「手洗い」

医師5万5千人以上が参加する医師専用サイト「MedPeer」（メドピア、<https://medpeer.jp/>）を運営するメドピア株式会社<東京都渋谷区、代表 石見陽（医師）>は、会員医師を対象に「最も効果的であると思う（お勧めをする）風邪の予防方法」についてのアンケートを実施し、以下のとおり、結果を取りまとめました。

#### 医師専門サイトMedPeer 調査結果：

#### 「最も効果的であると思う（お勧めをする）風邪の予防方法」について（総回答：3,147人）

順位	回答	回答数（人）	占有率
1	手洗い	1,352	43.0%
2	うがい	776	24.7%
3	マスク	747	23.7%
4	加湿器・空気清浄器	272	8.6%
-	-	3,147	100.0%

#### サマリー：

- 「最も効果的であると思う（お勧めをする）風邪の予防法」について、医師専門サイトMedPeer（メドピア）に登録する医師（5万5千人以上）に質問した。

※風邪：本調査では、上気道炎などのいわゆる風邪症候群を指します

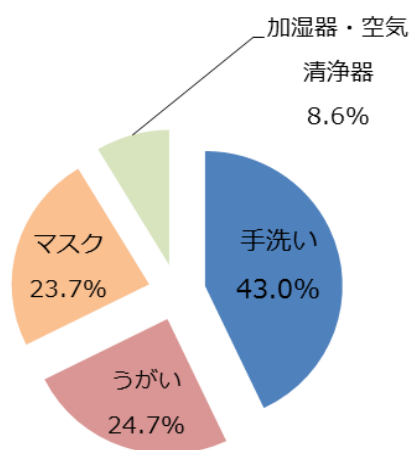
- 「手洗い」と回答した医師が最も多く、43.0%を占めた。手洗いは、「すべての感染症予防の基本（40代、消化器内科）」で、「触れたものが口から入るので（40代、呼吸器外科）」、その根幹である手を清潔にすることを求める意見が多かった。
- 「うがい」は24.7%。「飛沫感染で最初に感染経路になるのは、口腔内（50代、一般内科）」、「喉や口腔内の湿度を高めておくことが予防になる（40代、脳神経外科）」という意見がみられた。

- 「マスク」は23.7%。人ごみなどに出た場合などの飛沫感染を防ぐ効果があり、「うがいでは鼻腔、上咽頭、喉頭を洗えないのでマスクの方が有用でしょう（50代、一般内科）」などの意見があった。
- 全回答者と一般内科のみの回答を比較したところ、「手洗い」（ほぼ同じ割合で1位だったが、「うがい」と「マスク」では、一般内科医が「マスク」の着用をやや重視する傾向がみられた。

## ▼総合結果

### （全診療科目）

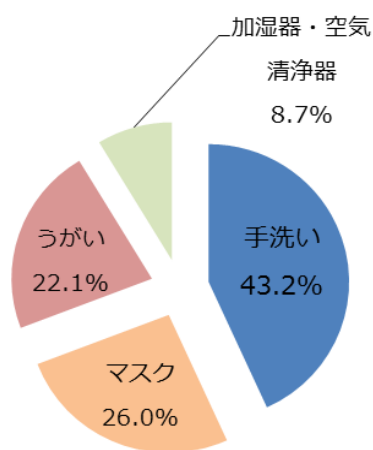
手洗い(43.0%)が最も多く、次にうがい（24.7%）、マスク（23.7%）の順となっている。



n=3,147 MedPeer調べ

### （一般内科のみ）

手洗い(43.2%)がトップ。うがい(22.1%)よりも、マスク(26.0%)着用を支持するほうがやや多い。



n=646 MedPeer調べ

### 「手洗い」 1,352件

- ・手洗いが基本と思っています。マスクは、つけ方の問題もあり、効果は限定的だと思います。（50代、一般内科）
- ・手洗いがすべての感染症予防の基本だと思います。（30代、家庭医療）
- ・意識的に手洗いをするようになって、自分自身風邪にかかり難くなった。（40代、循環器内科）
- ・汚れた手からの感染が一番多いと考える。触ったところから他の人にも感染する。（20代、消化器内科）
- ・うがいは言われているほど効果ないと思います。もちろんしないよりはよいでしょう。基本は手洗い。こまめにしています。あとマスクも無意識に手を口にもっていきることがあり着用しています。（50代、精神科）
- ・触れたものが口から入るので。（40代、呼吸器外科）
- ・手に付着したウイルスが鼻や口からはいる可能性があると思うので。（50代、一般内科）
- ・やはり接触する手を予防することが1番ではないでしょうか（50代、小児科）
- ・他の三つはウイルスの性質から言ってあまり効果がない。除去法で物理的に洗浄する「手洗い」が最も良い。（70代、産婦人科）
- ・風邪は飛沫感染。飛沫を飛ばしそうな人には、人間はおのずと近づかないものである。盲点は、すでに汚染された物品をうっかり触った手で、物を食べたり、口などを触ることである。だから、手洗いが一番効果的と思う。（50代、精神科）

### 「うがい」 776件

- ・上気道感染なのでやはり頻回のうがいがベストでしょう。（50代、泌尿器科）
- ・咽頭からの感染が主たる原因と思うので、通常のマスクはウイルスにはほとんど無効であると思います。（50代、整形外科・スポーツ医学）
- ・やはりこまめにうがいをして、ほとんど風邪を引かなくなった。喉や口腔内の湿度を高めておくことが予防になっているように思う。（40代、脳神経外科）
- ・やはり、飛沫感染で最初に感染経路になるのは、口腔内であると思うから。（50代、一般内科）
- ・上気道から侵入する感冒ウイルスの除去にはうがいベストかと思います。（20代、循環器内科）
- ・開業当初は風邪ばかりうつされてましたが、診察の合間にうがいするようになってからほとんどかからなくなりました。（50代、一般内科）
- ・手洗いも大事ですが、加湿を含むうがいを最重要視しています。マスクは、自分が風邪の時に周囲にまき散らさない効果があります。（50代、泌尿器科）

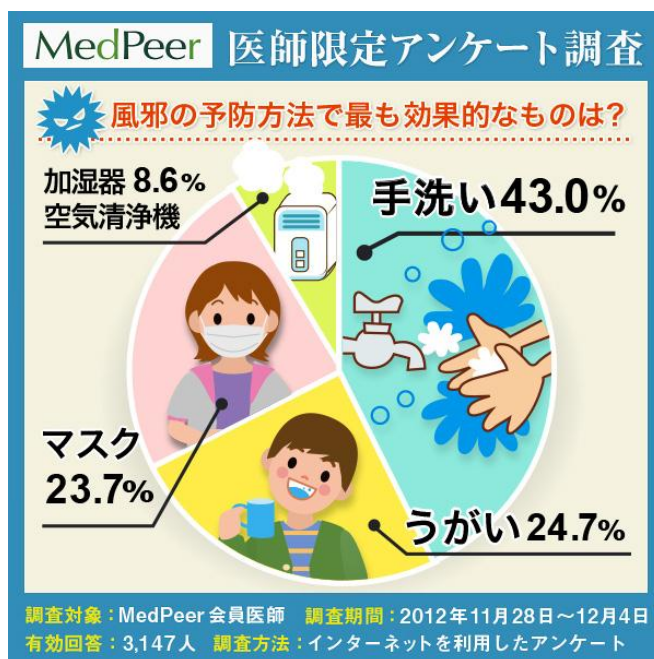
### 「マスク」 747件

- ・うがい、手洗いは水回りができないが、マスクはどこでも使用できるので実効性が高いとの印象。（30代、心療内科）
- ・首を冷やさないことが最もよい手段とおもいますが、選択肢からはマスクでしょうか。（70代、脳神経外科）
- ・人口密度が高い日本では、飛沫感染を防ぐ最善の方法だと思う。（30代、健診・予防医学）
- ・マスクによる感染予防と、咽頭の乾燥予防が大切と考えます。（50代、脳神経外科）
- ・気道を保温、加湿するのがことのほか有効であるように思います。（40代、脳神経外科）
- ・マスクをすることで鼻や口に触れなくてすむ。手洗いは頻りにできない。（60代、一般内科）

- ・今のマスクのウイルス感染予防効果は高い。マスクが気道の乾燥や急な冷氣吸い込みも防ぐ。(60代、一般内科)
- ・うがいでは鼻腔、上咽頭、喉頭を洗えないのでマスクの方が有用でしょう。電車の手すり・つり革などを持った手で直接鼻を触らないこと。夜寝る時は加湿して喉のコンディションを整えておくことも大事です(50代、一般内科)
- ・マスクで保湿し、また気道内への起炎菌、ウイルスの侵入を防げ、一挙両得。これに十分な睡眠をとれば言うことなし。(60代、一般外科)

## 「加湿器・空気清浄器」 272件

- ・院内に加湿器。空気清浄器を置いてから風邪にかかりにくくなりました。職員の風邪罹患数も減っています。(50代、腎臓内科・透析)
- ・手洗い、うがいもするのですが、環境整備として防御率アップになるのは加湿器のような気がします。(30代、整形外科・スポーツ医学)
- ・寝てる間にのどが乾燥したり身体が冷えるのがもっとも感冒を引き起こしやすいと思っています。(30代、耳鼻咽喉科)
- ・乾燥がウイルスの生育にとって好条件だから、また、ヒトにとっても粘膜が乾燥することで感染機会が増すことになる。湿潤は大事。(60代、一般内科)
- ・上気道の乾燥を避けるのが肝要と思いますが、マスクがもっとも持続して湿潤を保てるのではないのでしょうか。うがいや加湿器も大事だと思うし、手洗いも大切ですね。(40代、整形外科・スポーツ医学)



— 弊社作成イラスト —

記事掲載の際は、ご自由にご利用ください。リサイズ、トリミングともに「可能」です。

## <備考>

- 本調査の各回答およびその統計データは、MedPeer会員医師の主観的な意見・感想であり、MedPeer（メドピア）が推奨するものではありません。あくまでも一つの参考としてご活用ください。
- 実際の予防・処置につきましては、主治医等に相談のうえ、ご自身に適した予防・処置をおとりください。

## ※調査方法

### □期間：

2012年11月28日（水）～ 2012年12月4日（火）

### □有効回答：

3,147人（回答者はすべて、医師専門サイトMedPeerに会員登録をする医師）

### □設問：

医師専用サイト MedPeer内の「ポスティング調査」コーナーにおいて、MedPeer事務局（運営：メドピア株式会社）より、以下の質問を投げかけました。

## 調査フォーム（設問文 抜粋）

冬になると、いわゆる風邪（上気道炎、風邪症候群など）にかかる人が増えてきます。風邪の予防法として手洗い・うがいなどが広く一般的に知られていますが、先生ご自身が最も効果的であると思う（お勧めをする）風邪の予防法はなんでしょうか？

一般的に、予防法とされている以下の選択肢のなかで、最も効果的であるとお考えのものをお選びいただき、その理由をコメントにご記入ください。

1. 手洗い
2. うがい
3. マスク
4. 加湿器・空気清浄器

## 【本件に関するお問い合わせ先】

メドピア株式会社 経営企画室 TEL：03-6805-0345 / e-Mail：info@medpeer.co.jp

## 【記事掲載に際してのお願い】

- ・「医師専用サイト MedPeer 調べ」、であることの明記をお願い致します。
- ・web 上での引用に際しましては、<https://medpeer.jp> へのリンクをお願い致します。

## ■ MedPeer（メドピア）とは - 2012年11月末日時点 -

MedPeer は、メドピア株式会社が運営する、医師専用のインターネットサイトです（URL: <https://medpeer.jp/>）。会員医師同士による情報共有サービス「薬剤評価掲示板」や、特定疾患治療に関するエキスパート医師による情報提供「Meet the Experts (MTE)」、有名臨床指定病院の所属医師参加のオンライン症例検討会「インタラクティブ・ケース・カンファレンス」などを MedPeer 上に設け、「臨床の決め手がみつかるサイト」として、多くの医師に利用されています。現在の会員は5万5千人以上で、日本の医師の約5人に1人が利用するサービスです。また、「薬剤評価掲示板」では、約1,700の医療用医薬品に対して、20万件以上の医師会員による処方実感、クチコミ評価が投稿されています。

以上