

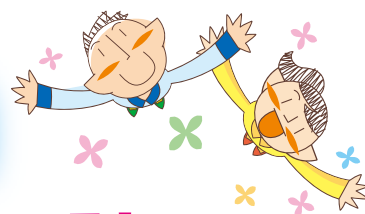
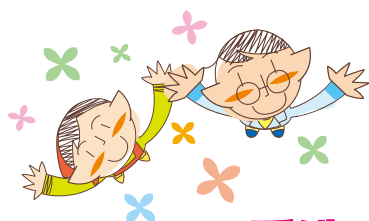


あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願ひ申し上げます



今月のテーマ

手洗い



手洗いの方法を見直してみましよう!

インフルエンザやノロウイルスなど、寒い時期は特にウィルスによる感染症が流行します。栄養・休養・睡眠を十分にとり、規則正しい生活を心がけるとともに、手洗いの方法についても見直してみませんか？

感染対策で手洗いが欠かせない理由

多くの細菌・ウィルス等は電車のつり革、手すりやドアノブなどを介して手から手へと拡がり、手を介して鼻や口、目から体内に入ることによって人に感染します。つまり、手は見た目には汚れていなくても細菌やウィルスが付着している可能性があるため、石鹸と流水を用いてきれいに洗い流す習慣をつけることが、感染対策の基本であり、最も重要な手段と言えるのです。また石鹸は感染対策を考えた場合、液体石鹸をお勧めします。



手洗いのタイミング



手洗いは帰宅時や食事の前だけではなく、電車のつり革やトイレのドアなど不特定多数の人が触るようなものに触れた後に、可能な限り行うことが大切です。

手洗いで見落としがちなポイント

- 液体石鹸を充分泡立てる。
- 特に親指や指先、指の間が不十分になりやすい。
- 身近に感染者がいる場合はタオルを共用せず、別のタオルや使い捨てのペーパータオルなどを使用する。
- 最後全体が乾燥したことを確認し、保湿のためハンドローションやクリームを使用する。





正しい手洗い方法を知る!



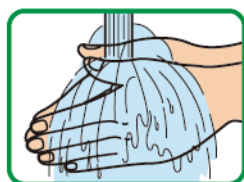
ここでは日常手洗いの方法をご紹介します。

日常
手洗い

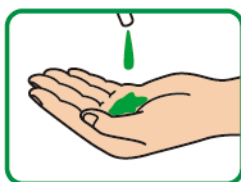
食事の前やトイレの後など日常的な行動に伴った手洗い法で、液体石鹸と流水を使用して汚れや菌の一部を除去します。

手洗い手順 (石けん液)

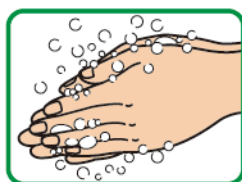
SARAYA



1 まず手指を流水でぬらす



2 石けん液を適量手の平に取り出す



3 手の平と手の平を擦り合わせよく泡立てる



4 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



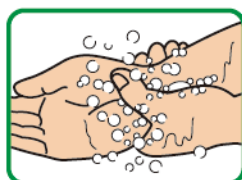
5 指を組んで両手の指の間をもみ洗う



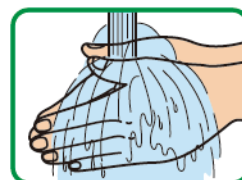
6 親指をもう片方の手で包みもみ洗う(両手)



7 指先をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



8 両手首までていねいにもみ洗う



9 流水でよくすすぐ



10 ペーパータオルでよく水気を拭き取る

© SARAYA CO.,LTD.

画像 <https://family.saraya.com/tearai/images/tearai.pdf>

日常手洗いのあとに手指消毒薬を使うことで、除菌効果が高まります。また外出時など手が洗えない時には携帯用の手指消毒薬も便利です。

おすすめ手指消毒薬



手ピカジェル プラス [60ml] 510円 [300ml] 1,020円

手指・皮膚の洗浄・消毒に。リン酸をプラスし、pHを酸性にすることで除菌力を高めた消毒用アルコールジェル。

画像 https://www.tepika.net/products/tepika_gel_plus.html

こまめに正しく手洗いを行い、新しい年も元気に過ごしましょう!

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 山科店

<https://www.miyako-ph.co.jp>

みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店