

# いきいき健康術 第112回

町立病院・診療所の医師や専門職員が健康情報をお届けします。

## 『手洗い・うがいのススメ』

「手洗い・うがい」は、風邪やインフルエンザなどの感染症やノロウイルスなどの食中毒を予防するうえでとても

効果がありますが、雑に済ませているようでは、大きな効果が期待できません。

予防効果を高めるために知っておきたい、手洗い・うがいをする際の注意点についてお伝えします。



京丹波町病院和知診療所  
いしだ ゆみこ  
石田由美子 看護師長

### 【手洗いの手順】

1

#### 石けんを使う

手に付いた細菌をしっかり落とすために、石けんの使用をお勧めします。ただし、殺菌作用の高い石けんで一日に何度もゴシゴシ手洗いしてしまうと、かえって手荒れや感染の原因になってしまいます。洗いすぎには注意しましょう。



2

#### 洗い残しに注意

手のひらや甲だけでなく、指の間、指先、手首などもしっかり洗うようにしましょう。洗い残しがないようにしっかり手を洗うには、最低でも30秒は必要とされています。



3

#### 清潔なタオルを使う

手を拭くときは清潔なタオルを使いましょう。丁寧に手洗いをしていても手を拭くタオルが汚れていては台無しです。



### 【うがいの手順】

1

#### 清潔なコップを使う

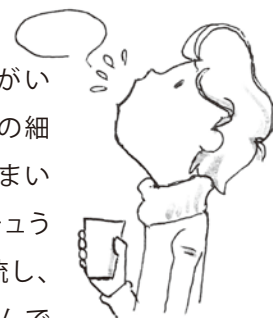
石けんで手をきれいに洗い、清潔なコップを用意しましょう。



2

#### まずは口をすすぐ

いきなりガラガラうがいをしてしまうと、口の中の細菌をのどまで運んでしまいます。まずはクチュクチュうがいで口の中を洗い流し、再度新しい水を口に含んで上を向きましょう。そして、「オ～」と発音しながらガラガラうがいをします。



3

#### うがいは水で

うがい効果の実験により、「水だけのうがい」で風邪を予防できることが実証されました。「ヨウ素系うがい薬でのうがい」では、はっきりとした風邪の予防効果が見られず、予防目的では使用しないことが無難と考えられます。



水以外では、抗ウイルス作用のある「カテキン」が豊富に含まれる緑茶や紅茶を使ったりうがいが効果的といわれています。ぜひ試してみてください。

