



Dr's Message

## いきいき健康術 第158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。

### 『一人ひとりができる感染予防対策』

やま なか ひろ こ  
山中博子 看護師 国保京丹波町病院



2020年は新型コロナウイルス感染症で、今までの生活様式が大きく変わった年となりました。マスクの着用が日常的になり、手洗いやアルコール消毒などの感染予防対策も例年以上に意識して行ってくださっている方が多いと思います。私たち看護師も普段から意識して行っておりましたが、新型コロナウイルス感染症の一件であらためて感染予防対策の重要性を感じています。

今回はみなさんと一緒に、マスクの着用や手洗い・手指消毒、咳エチケットについて確認してみましょう。

#### マスクの着用

電車や職場、学校など人が集まる所での着用は日常的にしてもらっていると思います。

効果をしっかり得るためにも鼻と口の両方が確実に覆えているか確認してみてください。

#### 手洗い・手指消毒

##### ●手洗い・手指消毒のタイミング

- ①公共の場所から帰ったとき
  - ②咳やくしゃみ、鼻をかむ際、手を使うとき
  - ③ご飯を食べる前後のとき
  - ④外にある物を触ったとき
- などがあげられます。

##### ●手洗いのポイント

石けんを使い、手のひら→手の甲→指の先→指と指の間→親指、最後は手首といった順で洗ってみてください。私も普段、無意識に一連の流れができるまで習慣化しています。

指の間や親指、手首などはなかなかきれいに洗えていないことが多いので意識してみてください。

##### ●手指消毒のポイント

手洗いができない場所にいる時はアルコール消毒を活用しましょう。その際も手洗い時の手順で最後まで消毒薬が手に擦り込める量を使ってください。およそ500円玉大を手のひらにのせて擦り込むと最後までしっかり消毒できます。

#### 咳エチケット

マスクをしていない時、咳やくしゃみをする時はティッシュやハンカチ、袖や肘の内側などを使って口や鼻をおさえて飛散を防いでください。

いかがでしたか？これから季節は気温が低くなり乾燥する時期に入るため、一般的な風邪や季節性のインフルエンザにも注意が必要です。一人ひとりができる感染予防対策に努めることで、ご自身やご家族を護り流行を抑えることにもつながると思います。