



Dr's Message

いきいき健康術 第179回

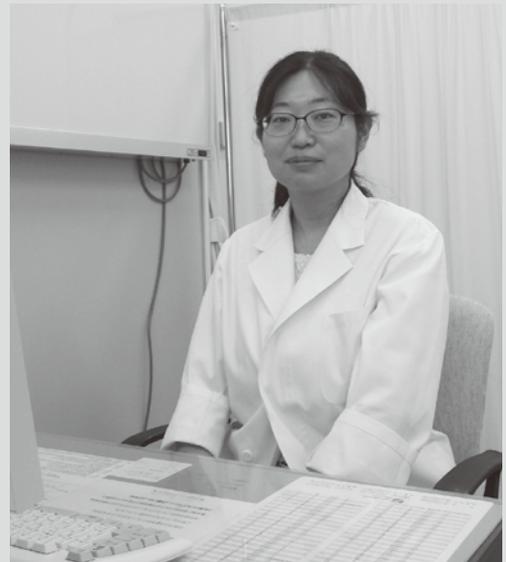
町立病院・診療所の医師や専門職員が健康情報をお届けします。

『手を洗おう』

～もう一度、手洗いの重要性を確認～

はなだに もとこ
花谷 望都子 医師

国保京丹波町病院 和知診療所 金曜日の内科外科担当



新型コロナウイルス感染症の流行で外出先でもアルコール消毒が常備され、手を洗う回数も増えたという人は多いのではないのでしょうか。手洗いや手指の消毒は、ウイルス・細菌感染対策にはとても重要です。その理由は、手指消毒が「接触感染」を防ぐ手段のひとつだからです。「接触感染」とは、感染者がくしゃみや咳を手で押さえたあと、その手で直接ほかの人やモノと接触することで手にウイルスや細菌が付着し、そのウイルスや細菌の付いた手で口や鼻や目に触れることにより、粘膜から感染することをいいます。手指消毒はこの感染経路を断ち切るために非常に重要です。

手洗いの使い分け

手には、見た目でわからない通常は害を与えない常在菌、細菌やウイルスで病原体となりうる通過菌、見た目でわかる汚れがあります。手洗いは、「日常手洗い」「衛生的手洗い」「手術時手洗い」の3つに分けられます。「日常の手洗い」は流水と石けんで見た目にわかる汚れを落とすことを主としています。「衛生的手洗い」は感染予防や食中毒予防のために、通過菌をすべて除去することを目的としています。「手術時手洗い」は字の通り、手術前手洗いで常在菌数を減らして術中の細菌増殖を減らす目的です。

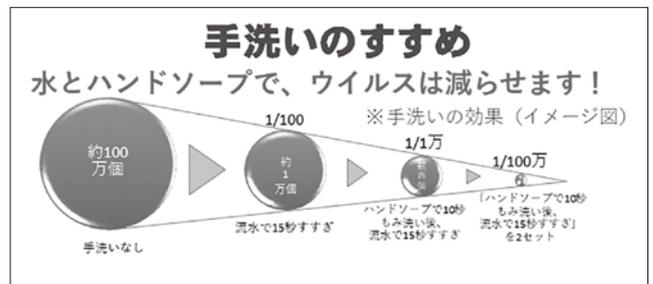


(公社)日本食品衛生協会発行
「食中毒・感染症を防ぐ!! 衛生的な手洗い」より

手の洗い方

「衛生的手洗い」には流水による手洗いとアルコール消毒剤を用いた手指消毒が行われます。手が目に見えて汚れていない場合は、アルコール手指消毒剤を用いた手指消毒が推奨されます。その理由として、(1)短時間でできる(2)携帯可能でどこでも消毒可能(3)手荒れしにくいことが挙げられます。しかし、アルコール手指消毒剤には洗浄効果はないため、手が目に見えて汚れている場合は流水による手洗いを行いましょう。

手は、顔・口・髪・マスクなどに不必要に触ってしまいます。マスクをしていても、人混みを避けたとしても、知らず知らずに手についた菌は顔に付着します。石鹸やハンドソープを使い30秒以上の丁寧な手洗いを心がけましょう。



手洗いの、5つのタイミング

- 公共の場所から帰ったとき
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ご飯を食べるとき前後!
- 病気の人のケアをしたとき
- 外にあるものに触ったとき

国民の皆様へ(新型コロナウイルス感染症関連)(厚生労働省ホームページ)

町立医療施設の敷地内は全面禁煙です。

ご理解とご協力をお願いします。

京丹波町病院 電話 0771-86-0220