

# 感染予防に、 まずは手洗い！

ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎流行のニュースをこのところよく聞きます。そのような感染への予防として「手洗い」は最も基本的なことであると語られています。



## 手洗いの目的

一口に言えば、効果的な手洗いに  
より、手指から有害な微生物等を取  
り除くことです。

## 手洗いの原則

手洗いの原則は「一処置一手洗い」  
です。病院の中でこのことを言えば、  
1回の医学的処置に際して1回ごと  
に手洗いをしなくてはならないとい  
うことです。

## 日常的手洗い

食事の前やトイレの後、病院の中  
ですと通常の看護の前後などに、石  
けんと流水によりおこなう手洗いで  
す。日常的手洗いは基本であり、す  
べての手洗いの原点となります。

## 手洗いの方法

手洗いの時間は15秒、できれば  
30秒くらいかけて洗います。その後、  
流水でよく洗い流し、清潔なタオル  
等で手を拭いてよく乾かします。自  
然乾燥は、手荒れの原因です。ハン  
ドクリームなどを効果的に活用しま  
しょう。

## ポイント注意!

- 手の爪は短く切りましょう。
- 時計・指輪ははずしましょう。
- 手首まで洗いましょう
- 水がはねないようにしましょう。

基本的には、ほとんどの場合、石  
けんと流水で手を洗えばよいとされ  
ています。洗い残しがないようにし  
ましょう。  
これから風邪をひきやすい季節に  
なっていくきます。うがいとともによ  
く手洗いをして予防しましょう。

- 1 手掌を合わせてよく洗う
- 2 手掌で手の甲を左右洗う
- 3 指先・爪の間を入念に左右洗う
- 4 指の間を入念に洗う
- 5 親指と手掌のねじり洗いを左右する
- 6 手首も忘れずに洗う

## 緑茶とアンチエイジング

静岡産業大学情報学部OIC H  
A学センター顧問の富田勲先生を  
お招きし、「緑茶とアンチエイジン  
グーお茶の抗酸化性と動脈硬化  
ー」と題した講演会が、12月11日、  
サロン講義室で、当院の緑茶医療  
研究センター主催により開催され  
ました。

より自分らしく、美しく生きる  
ため、お茶の効用をわかりやすく  
お話いただきました。

今後センターでは、掛川の特  
産である緑茶を利用した医療の効  
用について、臨床研究を進めてい  
きます。

