



心

高幡会だより

こころ号外

2009.5



私達は、地域において必要とされる 病院・施設・事業所を目指します。



日本医療評価機構認定病院 大西病院

<http://www.oonishi-hp.or.jp/>

インフルエンザの予防には手洗い・うがい・マスクが一番

新型インフルエンザウイルスとは、動物のインフルエンザウイルスが、人の体内で増えることができるように変化し、人から人へと容易に感染できるようになったもので、このウイルスが感染して起こる疾患を新型インフルエンザといいます。

新型インフルエンザは、大部分の人が免疫を持っていないため、通常のインフルエンザと比べると爆発的に感染が拡大し、非常に多くの人が罹患することが予想されます。

新型インフルエンザ対策も通常のインフルエンザ対策の延長線上にありますので、手洗い・うがい・マスクの着用が一番の予防方法になります。

熱、咳、くしゃみ等の症状のある人には必ずマスクを着けてもらうこと、このような人と接する時にはマスクを着けることが大変重要です。

咳やくしゃみをおさえた手、鼻をかんだ手は直ちに洗うことも必要です。

外出後の手洗いを日常的に行い、流行地への渡航、人混みや繁華街への外出を控えることも重要です。



- 正しい手洗いの仕方を覚えましょう -

まず、適量のせっけん（消毒タイプで液体のものが最適）を手にとります。

- ①手のひらと
手のひらをこする



- ②手のひらを反対側の
手の甲におき、指を
組み合わせてこする



- ③指を軽く曲げて、
反対側の手のひら
で爪をこする



- ④両手の手のひらを
組み合わせて指を
洗う



- ⑤親指と手のひらを
ねじり洗いする



- ⑥手首も忘れずに
洗う



正しい「手洗い・うがい」の仕方を覚えて、インフルエンザ感染を予防しましょう。

- 効果的なうがいの方法 -

- ① 適量のうがい薬を水で薄め、適切な濃度にします。
(濃いものほどウイルスに効果がある訳ではありません。)
- ② 口の中に水で薄めたうがい薬を含んで、口の中をすすぎます。
15～30秒実施しましょう。
- ③ 口に水で薄めたうがい薬を含み、上を向き、喉の奥で15～30秒
ガラガラして吐き出します。
- ④ これをもう一度繰り返します。



ここがポイント！！

薄めたうがい薬は泡立てる事で海綿活性作用が生まれ、消毒の効率が増します。また、口の中の粘膜に薄めたうがい薬の消毒の作用が届くに一定時間かかるため、必ず15秒以上口をすすぎましょう。

- インフルエンザ予防のために必要な「咳エチケット」 -

- ① 咳やくしゃみなどの呼吸器症状がある方は、必ずマスクを着用しましょう。
- ② 咳やくしゃみをするときは、ハンカチやティッシュで口や鼻を押さえ、
ウイルスの飛散を防ぎましょう。
- ③ 使用したティッシュなどはごみ箱にすてましょう。
- ④ 咳やくしゃみをした後は、石けんを使用して、よく手を洗いましょう。
- ⑤ マスクの装着は説明書をよく読んで、正しく着用しましょう。



- インフルエンザにかからないために -

- 規則正しい生活をし、十分な栄養と休養をとり抵抗力を高めましょう。
- 外出時には人ごみを避け、マスクを着用しましょう。
- 帰宅後はうがい・手洗いを行いましょう。
- 部屋は乾燥に気をつけ、湿度を保ちましょう。



皆様からの「投稿」をお待ちしております。
病院へのご意見・ご質問、広報誌へのご感想
ご意見などをお寄せください。

〒786-0007
高知県高岡郡四万十町古市町6番12号
TEL.0880-22-1191 / FAX 0880-22-1250
✉ e-mail : info@oonishi-hp.or.jp