

感染症シリーズ③
「手洗い・うがい」

感染症シリーズ、第3回目の今回は感染症予防に有効な「手洗い・うがい」の方法についてお伝えいたします。



感染症とは

細菌やウイルスなどの病原体が体の中に入って、増え、せきや発熱、下痢などの症状がでることをいいます。

主な感染経路

- ① 接触して感染
- ② せきやくしゃみで空中に漂った病原体を吸い込んで感染
- 2、動物・昆虫から人へ感染するもの
- 3、土の中などにいて、傷口などから感染するもの
- 4、食べ物から感染するもの

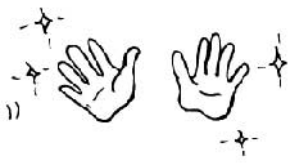
手洗い・うがいが必要

手は、外でさまざまなものに触れて、想像以上に細菌に汚染されています。手を洗えば細菌などを洗い流してしまふことは、非常に効果的な感染症の予防方法のひとつです。

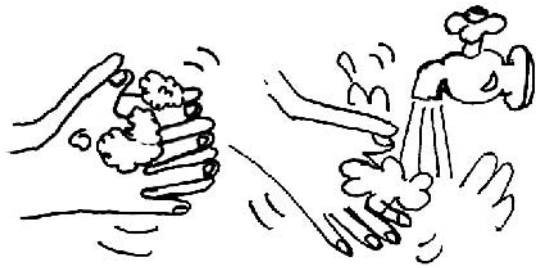
また、のども手と同じように外の空気に直接さらされる部分です。のどは細菌等の中で進入させない働きをもっていることから驚くほどの細菌などが付着しています。細菌などを取り除くためには、適切な方法によるうがいが必要で

手洗いが必要なとき

- 外から帰ったとき
- トイレを使用した後
- 調理の前
- 食事の前
- 嘔吐、下痢をしている人の世話や処置をしたとき



手洗いの方法



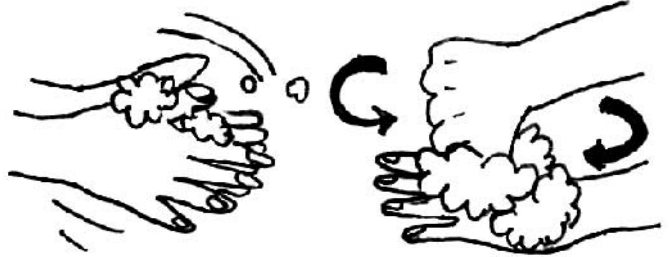
1. 手を水で濡らし、石鹸をつけ、両手の手の平をこすり合わせて泡立てます。



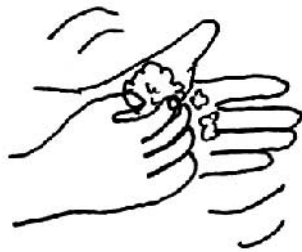
2. 手の甲をもう片方の手の平でこすります。



3. 指を組んで両方の指の間をこすります。



4. 親指をもう片方の手で包み、こすります。



6. 爪の隙間を洗います。この時、爪ブラシなどを使って洗うと効果的です。

5. 手の平を、もう片方の手の指先でこすります。



7. 流水でよくすすぎます。



8. 清潔なタオルで手を拭き乾かします。

うがいの方法

1、うがいしやすい量(約20ミリリットル)の水、またはうがい薬を薄めたものやお茶(お茶に含まれるカテキンには殺菌作用があるので意外と効果的です)などをコップにとります。

2、口に含んで、まずは「ブクブクうがい」をします。
3、次に、上を向いて「ガラガラうがい」。のどの奥まで液が回るように15秒程度うがいします。これを何度か繰り返します。

以上のことを参考にしてください。日頃から手洗いやうがいの習慣をつけ、感染症の予防に取り組んでいきましょう。