

正しい手洗いで感染予防 ～10月15日は『世界手洗いの日』～

感染対策委員 看護師 別宮 尚美

風邪やインフルエンザ、ノロウイルス・ロタウイルスなどによる感染性胃腸炎などが流行し始める季節となりました。皆さんは感染予防をしっかりと行っていますか？今回は、10月15日の『世界手洗いの日』にちなみ、正しい手洗い方法についてご紹介します。

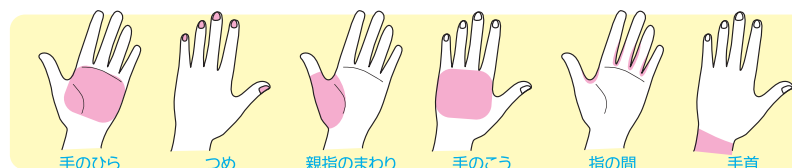


《なぜ手洗いが必要なのか？》

家の中や外には、目に見えないたくさんの菌が存在しており、日常生活の中でいろいろな物に触れる手には、多くの菌が付着しています。手を洗うことは、日常的に出来るシンプルな感染予防です。ドアノブや電車のつり革、エレベーターのボタンやお金など、たくさんの人が触れる物には気をつけて、日頃からこまめに手洗いをしましょう。

Q1. どのあたりをよく洗うと良いですか？

みぞやくぼみがあるところ、物に触れるところは特によく洗いましょう。また、利き手で反対の手を洗う事に気をとられ、利き手側をよく洗えていない事があります。利き手もしっかり洗いましょう。



Q2. 手を洗う事が出来ないときはどうしたら良いですか？

水道が近くにない場合は、除菌シートや消毒スプレー、商業施設の入口などによく置かれているアルコール消毒液などを利用しましょう。

これらは、短時間で菌やウイルスを除去出来るので、単独で使用するのも効果的ですが、しっかりと石鹸液と流水で洗った後に使用するとさらに効果的です。



Q3. マスクの正しい付け方がありますか？

- ①鼻の形にワイヤーを折り曲げ、顔とマスクにすき間がないようにして、口と鼻を覆う。
- ②マスク使用中は、マスクに触らない。
- ③使用しているマスクを触った時や外した時には、流水と石鹸液での手洗い、またはアルコール消毒液などでの手指消毒をする。
- ④使用中のマスクが湿ってきたら、新しいマスクと交換する。
- ⑤使い捨てマスクは、一回使用することに捨てる。
- ⑥使用後は、マスクの表も裏も触らず、耳付近のゴムの部分を持って外し、ビニール袋に入れて捨てるか、フタつきのゴミ箱に捨てる。



☆世界手洗いの日

正しい手洗いを広めるため、国際衛生年であった2008年に、毎年10月15日が「世界手洗いの日」(Global Handwashing Day)と定められました。

手洗いポスターはこちら▶



《参考》公益財団法人 日本ユニセフ協会／花王(株)～ピオレム～手洗いの秘密大百科～

“わくわく健康教室”を開催します!

専門・認定看護室 室長 高橋 弥生

今年も認定看護師による“わくわく健康教室”を12月8日(土)に開催します。
わくわく健康教室は、熟練した看護技術と知識を用いて水準の高い看護実践のできる認定看護師が企画・運営をする健康教室となります。

今年のテーマは『冬の健康法 ～寒い季節を乗り切ろう～』です。

冬になると、寒くて外に出たくないけど運動不足も心配…。インフルエンザの予防は? などなど、健康に関する話題が盛りだくさんです。

血糖値を下げ、認知症予防にもつながる体操の紹介もあります。

わくわく楽しくご自身の“健康”について一緒に考えてみませんか?

参加無料・申込不要。どなた様もご参加いただけます。

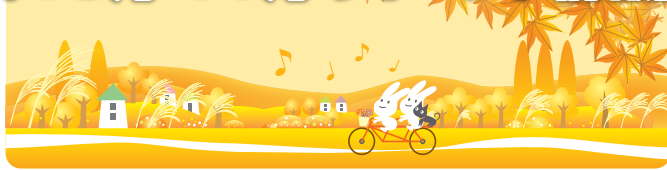
皆様のお越しをお待ちしております。

.....

- 日時 / 12月8日(土) 9:00~11:30(受付8:45~)
- 場所 / 6階ホール
- 定員 / 先着80名
- 申込不要・参加費無料
- お問い合わせ / ☎043-486-1151(代) 総合企画室



『10月・11月のイベント情報』



※駐車場有料(¥100/8時間まで)

糖尿病週間イベントを開催します

『世界糖尿病デー』にちなみ、今年もイベントを開催します。
今回のテーマは『できそうなことを一つ一つつけてみよう!!糖尿病の基本』です。

参加無料・申込不要。どなた様もご参加頂けます。
皆さまのご来場をお待ちしております。



【イベント内容】

- 日時 / 11月17日(土)9:00~12:00
- 場所 / 1階ロビー
- 内容 / ▶眼科医師からの網膜症講話
▶理学療法士による運動についてのお話
▶測定(血糖値、ヘモグロビンA1c、血圧、身長、体重)
▶足の観察他、薬剤師・管理栄養士によるイベント 等
※足の観察を希望される方は、靴下を脱いで頂きますので、ご了承ください。

★参加無料・申込不要

●お問い合わせ / ☎043-486-1151(代) 総合企画室

アイアイフェア2018を開催します

『目の愛護デー(10月10日)』にちなみ、眼科医の講話と無料体験を実施します。

『白内障の治療について』

眼科 山崎 僚

白内障はすべての人がかかる病気であり、超高齢化社会を迎えた日本では白内障患者数は増加しています。日本では白内障で失明する方はほとんどいませんが、多くの発展途上国では失明原因の1位となっています。白内障の治療は大きく分けて、点眼、手術、経過観察があります。その中でも治療の中心は手術であり、日本では年間140万件もの白内障手術が行われています。

本講座では『白内障とは?』、『原因は何か?』、『どんな治療があるのか?』などについてお話しさせていただきます。手術に関しては実際の手術動画を見ながら説明し、外来でよくある質問もスライドを通じてお答えさせていただきます。

本講座を通じて白内障という病気の理解に少しでもお役立ていただければ幸いです。



- 日時 / 10月27日(土)14:00~16:00
- 場所 / 1階ロビー・眼科外来
- 内容 / 《講話》

『白内障の治療について』 講師:眼科 山崎 僚
フェア時間内、随時開催予定。※実際の手術動画あり。

《測定コーナー》

- ・眼圧測定(緑内障早期発見!)
- ・簡易式視野チェック(黄斑変性の発見!)

《体験コーナー》

- ・白内障・緑内障疑似体験・VR(virtual reality)体験
- ・眼のストレッチ

《その他》・眼鏡クリーニング・ルーペ紹介

★参加無料・申込不要・どなた様も参加可能

●お問い合わせ / ☎043-486-1151(代) 総合企画室