

広報たのみ診療所

朝日診療所
医師 榎田 啓十



「正しく手洗いをしてインフルエンザを予防しよう」

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては肺炎や脳症などを併発し重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

○インフルエンザの特徴

インフルエンザはインフルエンザウイルスが体内に入り込むことによって起こります。

予防接種はインフルエンザの発症する可能性を減らし、もし発症した場合でも重症化を防ぐ効果があります。絶対にインフルエンザにならないわけではありません。

○感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」

インフルエンザウイルスの感染経路は飛沫感染と接触感染の2つがあります。飛沫感染は感染者のくしゃみや咳、つばと一緒にウイルスが放出され、別の人がそのウイルスを吸い込み感染します。接触感染は感染者がくしゃみや咳を手で押さえ、その手で周りのものに触れることで、ウイルスが付着します。他者がそのものに触れ、触れた手で口や鼻などの粘膜を触ることで感染します。

飛沫感染を防ぐためにはマスクの着用、接触感染を防ぐためには正しい手洗いが大切です。

○手を洗うタイミング

帰宅時、咳やくしゃみを手で押さえた後には手を洗います。

インフルエンザに限ったことではありませんが、トイレの使用後や食事前の手洗いも大切です。

○正しい手洗いとは

ウイルスは石鹸に弱いので、石鹸を使用します。図に示した順番でしっかり手を洗うようにしてください。特に爪先、親指、手首は洗い残しが多いので、意識して洗うようにしてください。

正しい手洗いを実践し、
インフルエンザを予防しましょう!

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



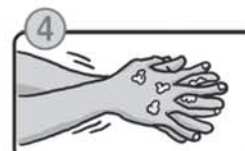
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

地域おこし協力隊として vol.6 地域おこし協力隊 末谷 広大

『リニューアル』

只見町の知名度アップと、更なる只見町山村教育留学制度利用希望者の拡大、只見高校入学希望者の増加を図るために、只見町HPの山村教育留学制度の内容を大幅にリニューアル予定で、フェイスブックも新たに作成しております。山村教育留学生在が町民と一緒に頑張った町民運動会をはじめイベントに参加している様子や、何かに取り組んでいる様子、また只見高等学

校・只見町山村教育留学制度の説明会、体験入学などの情報を不定期ではありますが、可能な限りアップしていこうと思いますので、ご興味のある方は是非のぞいてみてください。

話は変わりますが、先日只見でみぞれが降ったと役場裏で発掘を担当している教育委員会の賢史さんに聞きました。11月はまだまだ秋の感覚でいましたが、雪の降る季節がもうそこまで近づいていることを非常に感じるやりとりでした。