

正しい手洗い・うがいの方法

ホームガス課 須田

普段、つい手抜きをしてしまいがちな手洗い・うがい。正しい方法を確認しましょう。

効果はあるの？ 手洗い・うがい

手洗いについては、既に先進国・後進国、小児・成人・老年など様々な分野の感染症の予防に有効であることが証明されています。

小児分野においては、手洗いができない子ども、もしくは手洗い技術が未熟な子どもでも、周りの大人の手洗いによってお子さんの病気の感染率を下げるすることができます。

また、手洗いは手についた病原体を取り除くことができ、手を媒介とする接触感染が原因となる感染性胃腸炎のような病気の予防に有効なだけでなく、インフルエンザの様な飛沫感染を感染経路とする感染症においても有効性があります。これらのことから、感染予防のためには、どのような病気であれ、どのような年齢であれ、関わる方全員で手洗いに取り組むのが有効です。

うがいの感染症予防効果については既にいくつかの論文報告があり、うがいのかぜ予防効果は実証されているものの、至適回数や時間が不明であるなど、科学的検証は不十分であるのが現状です。うがいによって、喉の菌の数を減らす、なくす等の効果は認められないものの、口の中の細菌数を減らせることが確認されており、喉の保湿や喉の鍛錬・訓練になることが感染予防につながると考えられ、手洗いと同時に実施することに意義があるでしょう。

基本的な手洗い方法

- ①手を流水で洗い、物理的な汚れを取り除きます。
- ②石けンを泡立て、手のひらをよくこすります。
- ③手の甲を伸ばすようにこすります。
- ④指先、つめの間を反対の手の平にこすりつけて洗います。
- ⑤両指を合体し、指の間を洗います。
- ⑥親指を反対の手でにぎり、ねじり洗いをします。
- ⑦手首を反対の手でにぎり、ねじり洗いをします。
- ⑧最後に流水でよくすすぎ、清潔なタオルやペーパーで拭き、よく乾燥させます。

手洗いのタイミング

手洗いは全ての感染予防の基本になります。以下の様なタイミングで手洗いを行いましょう。

- 帰宅時 ●人ごみから出たあと
- 咳やくしゃみを手で押さえたあと ●食事の前
- 食品を取り扱うとき ●トイレのあと

手洗いの目的は「外から病原体を持ちこまない」「病原体を広げない」「病原体を人にうつさない」「病原体を体に入れない」ことです。それらを意識し、皆さんの日常生活で手洗いが必要な場面を考えてみてください。



うがいの方法

うがいは、苦手なお子さんも多いもの。うがい薬やお茶うがいなどは、まだ研究の件数が少なく、明らかに感染症予防に効果があるとは言いきれないのが現状ですが、殺菌効果やうがい推奨の意欲づけとして、うがい薬やお茶等を使用しながら行ってみたいはいかがでしょうか。

- ①口に水を含み、そのまま口の中で強めに「クチュクチュ」として、はき出します。
- ②口に水を含み、上を向いて15秒くらい、なるべくのどの奥まで水が入るように「ガラガラ」とうがいをします。
- ③上向きの「ガラガラ」うがいをもう一度行います。

うがいのタイミング

うがいは以下の様なタイミングが推奨されます。

- 帰宅時 ●人ごみから出たあと
- のどが乾燥したとき、調子の悪いとき
- 空気が乾燥しているとき
- 朝起きたとき（口腔内の細菌数が増えることが多い）

手洗いと同時のタイミングで構いませんが、喉は乾燥によって病原体を外に排出する働きをしている繊毛の動きが悪くなるため、乾燥している時期等には積極的に行うと良いでしょう。



参考 <http://www.wishamachi.com/?p=10337>

アポロ新聞

おかげさまで創業54年!

年に1度の決算大特価!

決算フェア

2016

3/5 土・6 日

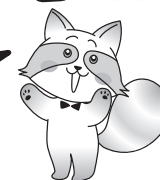
AM10:00
PM4:00

アポロ興産内特設会場
入場無料・駐車場あり

赤字覚悟の徹底値下げ 年に一度の超特価!

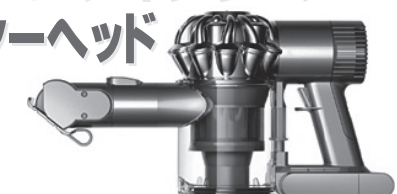
読者プレゼント!!

応募用紙を書いて
決算フェアに来てね!



ダイソン ハンディクリーナー
DC61モーターヘッド

1名様



JCB商品券
3,000円分
3名様



金谷
伊賀牛すき焼用
2名様 (500g)



応募用紙

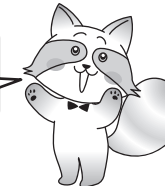
✧ 応募賞品 **ダイソンハンディクリーナー** **JCB商品券** **金谷伊賀牛すき焼用**

✧ 氏名 _____ 年齢 _____

✧ 住所 _____

✧ TEL _____

ご希望の賞品に
○をつけてね!



※発表は紙面に掲載させていただきます。ご記入いただきました個人情報は、抽選のみ使用させていただきます。