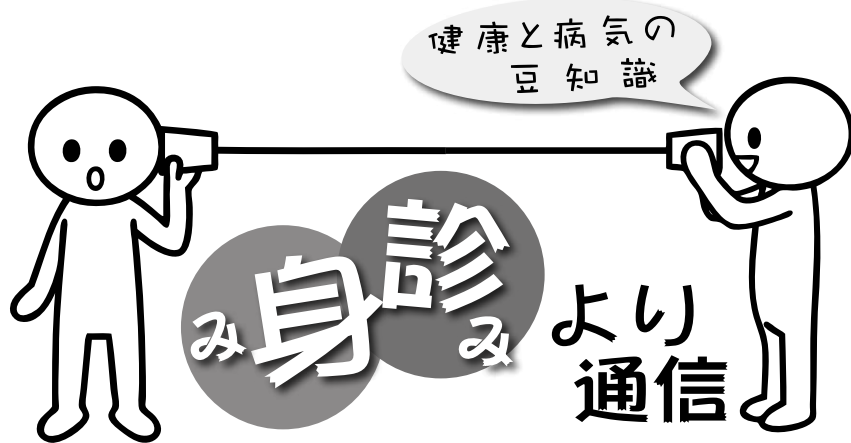




手洗いと手指消毒の方法を再確認しましょう

薬剤部 薬剤課 薬剤師 ひかしやぶ あつき 東藪 敦紀

新型コロナウイルス感染症が流行し始めてから、手指消毒剤がいろいろな場所に設置されているのを見かけるようになりました。また、基本的な感染症の予防策として、手洗いがとても大切であることが改めて認識されたのではないのでしょうか。そこで今回は手指消毒剤と手洗いによる手指衛生についてお話したいと思います。

手指消毒剤は乾くことで手についている細菌やウイルスに対して効果を発揮します。そのため、消毒剤を手につただけでは消毒になりません。まんべんなく手・手首にすり込んで乾かすことが大切です。消毒剤を手のひらに取り、はじめに指先を消毒してからすり込むようにすると、より高い効果が期待できます。また1回に使う消毒剤の量も大切で、一般的にはスプレータイプなら1プッシュ分、ジェルタイプなら2プッシュ分が1回の使用量の目安となります。

ちなみに、消毒剤にもいろいろありますが、どれも消毒に適した濃度に調整されています。エタノールが主成分の手指消毒剤であれば、70～85%といった具合です。そのため、消毒剤は薄めたり他のものと混ぜたりせずに使うようにしてください。

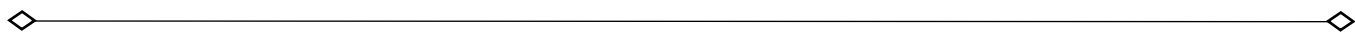
手軽に場所を選ばず手指の消毒ができる手指消毒剤

ですが、実は万能ではありません。目に見える汚れが手についている場合や一部の細菌・ウイルスに対しては効果が期待できないのです。

では、手に汚れがついている場合や手指消毒剤が効かない細菌やウイルスはどうしたらよいのでしょうか。答えは石けんと流水で手を洗うことです。

手洗いのときに汚れが残りやすい部分があることがわかっています(図1)。石けんで手を洗うときは汚れが残りやすい部分を意識して洗うとよいでしょう。また、手洗いにかける時間も大切です。石けんで10秒ぐらいかけて手を洗い、15秒ぐらいかけて流水で石けンを落とす。これで手についている汚れと一緒にかなりの細菌やウイルスを洗い流すことができると言われています。手洗いのときは、汚れが残りやすい場所と時間を意識して洗ってみてください。

【図1】



5月の救急医療機関

	外科休日当番医 (8:30～翌8:30)	歯科休日当番医 (9:00～12:00)	電話番号	住所
1日(日)	市立病院	あさひ歯科クリニック	0125-22-0033	滝川市朝日町西1-6-1
3日(火)	市立病院	歌志内ホワイト歯科クリニック	0125-42-4618	歌志内市字本町1027-30
4日(水)	滝川脳神経外科	扇町歯科医院	0125-24-3300	滝川市扇町3-1-7
5日(木)	市立病院	きたじま歯科クリニック	0164-26-8881	深川市3条16-12
8日(日)	滝川脳神経外科	アヒコ歯科医院	0125-24-8711	滝川市一の坂町東3-3-9
15日(日)	市立病院	みやこし歯科診療所	0125-75-5330	滝川市江部乙町東12-1-4
22日(日)	滝川脳神経外科	よりもと歯科医院	0124-22-4618	芦別市北4条西3-7-8
29日(日)	市立病院	赤平ファミリー歯科クリニック	0125-32-4884	赤平市文京町3-1

※市立病院…Tel 22-4311/ 大町2-2-34 滝川脳神経外科…Tel 22-0250/ 西町1-2-5

休日の内科・小児科の診療は市立病院で受け付けます(8:30～翌8:30)。

平日の時間外診療の協力医療機関については当番病院案内ダイヤル(Tel 22-2299)でお知らせします。