

### 健康メモ 第66回

#### 手洗いの大切さについて

さつき苑 介護員 熊谷一美

今年も風邪やインフルエンザの流行が気になる季節になってきました。風邪の予防には嗽(うがい)と手洗いが基本だと言われていますが、皆さんはいつもきちんと手洗い出来ていますか？ 手には目に見えないバイ菌やウイルスがいっぱい付いています。風邪の8～9割はウイルスが原因といわれています。ではこの、風邪ウイルスはどうやって感染するのでしょうか？

風邪をひいている人が「鼻をかむ」「鼻を手でこする」「くしゃみや咳をするとき口元を手で覆う」このような時にウイルスが手にたくさん付着します。その手でドアノブ、手すり、電話の受話器、電車の吊革などに触れるとそこにウイルスが付着し、知らずにそこに触った手で手洗いをしないまま食事したり口元に触れることで感染が起こるのです。

風邪だけでなく、ノロウイルスなどによる食中毒は主に手の汚染によって引き起こされることが知られています。

普通の石けんと流水で手を洗うだけでも20秒間かけて念入りに行えば、多くの場合十分な手指の洗浄になるそうです(薬用液体石けんを用いるとさらに衛生的)。しかし、手をきれいに洗っても、その手を拭くタオルが汚れていては、せっかく洗った手をまた汚すことになります。湿ったタオルはバイ菌やウイルスの絶好の住処です。

手洗いの後は、乾いた清潔なタオルやハンカチ、ペーパータオルなどで水分を拭き取りましょう。

ジェル状や液体などのアルコール消毒剤はインフルエンザウイルスなどの各種ウイルスをわずか10秒で不活化することができるそうですので、流水での手洗いが難しい時や、流水での手洗いを併用して利用すると良いでしょう。



### 第94回 いきいき健康講座のお知らせ

#### 「老化予防のための生活習慣病の見直し」

- ・講師 宮内 克己(みやうち かつみ)先生  
(順天堂大学医学部循環器内科先任准教授)
- ・日時 平成22年11月19日(金)
- ・場所 東松島市コミュニティーセンター(2階会議室)
- ・講演 午後6時30分～7時30分

入場無料!

### Information

#### ■ インフルエンザ予防接種が始まりました!

当院では10月18日(月)より、インフルエンザ予防接種を開始しました。今回のワクチンは、季節性インフルエンザ(A/H3N2,B)と新型インフルエンザ(A/H1N1)の株が混ざった3価ワクチンです。予約は必要ありません。受付順に接種致します。料金は右記の通りです。

- 13歳未満 2回接種  
1回目 3,600円  
2回目 2,550円
- 13歳以上 1回接種  
1回目 3,600円

各市区町村で接種料金の助成を受ける場合には、指定の予診票等をお持ち下さい。助成対象、助成金額につきましては、お住まいの市区町村にお問い合わせ下さい。

※13歳未満の方は1回目の接種時に2回目分のワクチンを確保致します。  
※翌年3月31日まで実施予定ですが、ワクチンが無くなり次第終了となります。

### 職員紹介 第105回

中川 博史(なかがわひろし) 《事務員》

- ・出身地 茨城県・趣味 読書・スポーツ観戦
- ・好きな食べ物 食べられる物(偏食がひどかったので)
- ・最近、はまっている事 ダイエット(脱メタボ)
- ・最近、とても驚いた事 帰宅途中、鳴瀬川沿いで、狸を引きそうになった事



真壁病院に入職して5ヶ月になります。病院勤務が初めてという事もあり、まだまだ覚える事ばかりですが、早く皆様のお役に立てる様になりたいと思います。宜しくお願いします。

■リウマチ・膠原病外来 担当はNTT東日本東北病院長 佐々木毅先生です。11月の診療日は27日(土)です。

■真壁病院 ホームページもご覧下さい。 真壁病院 検索 アドレス <http://www.itokukai.or.jp/>