



森田医院通信

手洗いを見直そう

Vol.43

2019年10月8日

10月15日は世界手洗いの日です。普段何気なく手洗いをしていると思いますが、この機会に手洗いのメリットや正しい手洗いの方法について見直しましょう。

私たちの周りにはばい菌がたくさんいて、手についたり咳に混ざったりして移動します。ばい菌は口や鼻などから体の中に入り、体を守る力より強くなるとお腹が痛くなったり肺炎になったりするのはです。しっかり手洗いを行って、ばい菌が体の中に入らないようにすれば多くの病気を予防することができます。

下にユニセフの「手洗いハンドブック」から手洗い方法のページを抜粋したものを掲載しますので、健康のために正しい手洗いを見直しましょう。

こんな時には手を洗いましょう

- ①外出から帰った時
- ②トイレのあと
- ③動物や昆虫などに触った時
- ④ご飯を作る前
- ⑤食事を食べる前

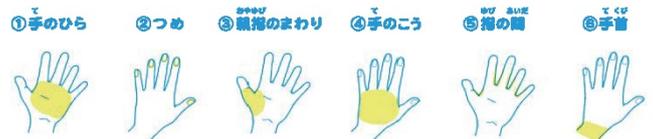
こんな手洗いはいけません

- ①水でぬらすだけ
- ②手を洗ったふりをする
- ③洗った後に、洋服でふく
- ④洗った後で湿ったタオルでふく
- ⑤洗った後で手をふかない

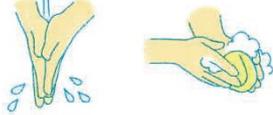
ただ正しく手を洗ってみよう

手洗いで大切なのは、バイキンや汚れをしっかりと落とすこと。せっけんを使って6つの場所を洗い、汚れやバイキンがついた泡を水で洗い流し、きれいなタオルでふくまでが、正しい手洗いだよ。

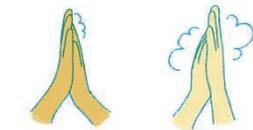
＜洗うべき6カ所＞



1 手を濡らしてから石けんをよ 2 手のひらをこすりあわせる
く泡立てる



1 手をぬらしてから、石けんをよーく泡立てよう



2 手のひらをこすりあわせよう

3 手の平で爪をこすって花が開いたポーズ

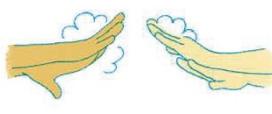


3 手のひらでつめをこすって花がひらいたポーズ!

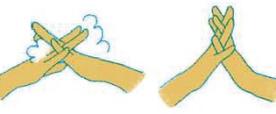
4 手のひらを回しながら親指を 5 左右の手の甲を洗う
にぎって回しながら洗う



4 手のひらを回しながら親指をにぎって、回しながらあらおう



5 左右の手の甲をあらおう



6 指と指のあいだもていねいにね



7 手首をにぎって

8 手首をぐるぐる回して洗う



8 最後は手首だよ。バイバイするようにぐるぐる回してあらおうね

9 水で流して手首までよくすすぐ



9 水を流して手首までよくすすいだら、タオルなどでふいて、みんなでなかよく手をつなごう!



正しい手洗いを、楽しくあつという前に身につけられるのが「世界手洗いダンス」
handwashing.jpへアクセスしよう

ユニセフ 手洗いハンドブック より抜粋

コラム ロタウイルス予防ワクチン、来秋から定期接種化

乳幼児の重い胃腸炎の原因になるロタウイルスのワクチンについて、厚生労働省は2020年10月から原則無料で受けられる定期接種とする方針を決めたと発表しました。2020年8月以降に生まれた子供から対象となる見込みです。ロタウイルスは感染力が強く、手などから口に入り、下痢や嘔吐、腹痛などを起こします。通常1～2週間で自然に治癒しますが、免疫がない子どもは重症化しやすいといった特徴があります。

ニュース 東京都内でインフルエンザの流行開始

東京都は9月26日、都内でインフルエンザの流行が開始したと発表しました。例年より2か月以上早い流行期入りになります。

大阪ではまだ流行期入りしていませんが予防には十分注意しましょう。

「インフルエンザを予防する為に有効な方法」

- (1) 外出後の手洗い
- (2) マスク着用
- (3) 咳エチケット
- (4) 適度な湿度の維持
- (5) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- (6) 人混みや繁華街への外出を控える

糖尿病ってどんな病気？その33 食事療法 適切なエネルギーはどのくらい？

糖尿病の食事療法の目的は、”全身の代謝状況をできる限り正常に近づけて合併症の発症や進展を未然に防ぎ健康寿命を延長すること”です。このためにはどのくらい食べるのが良いのか。中でも食後血糖に反映される炭水化物はどの位が良いのかを知ることは、糖尿病の治療の上で重要です。

適切なエネルギー量については標準体重に身体活動量をかけて算出します。

摂取エネルギー量＝標準体重×身体活動量

標準体重＝〔身長(m)〕×〔身長(m)〕×22

身体活動量 (kcal/kg標準体重)

＝ 25～30 軽い労作 (デスクワークが多い職業等)

30～35 普通の労作 (立ち仕事が多い職業等)

35～ 重い労作 (力仕事が多い職業等)

例えば、

身長165cmデスクワークの方では

標準体重＝1.65×1.65×22＝59.9kg

身体活動量を25とすると

59.9×25＝1498 (ほぼ1500kcal)

となります。

自分の適切なエネルギー量について一度計算してみましょう

お知らせ

10月中旬よりインフルエンザ予防接種を開始する予定です。多くの方に予防接種を受けていただけるように本年も制限は行わない予定ですが、ワクチンの流通が滞る自体が発生した場合には、制限が必要となる可能性がありますので、ご来院される前にお電話でご確認下さい。

医療法人
森田医院

所在地：大阪府寝屋川市八坂町6-23 電話：072-821-0446

ホームページ：<https://www.moritaclinic.or.jp>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日 祝
9時-12時30分	○	○	○	-	○	○	-
17時-19時30分	○	○	○	-	○	-	-



※受付時間 午前 08:30～12:30 午後 16:30～19:30

午前は8時30分、午後は16時30分に解錠し受付を開始します。