



つばさだより

No.301
2019年12月



つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	吉川店	☎0229(22)7010
長町店	☎022(308)5711	泉店	☎022(772)1571
船岡店	☎0224(58)1065	若林店	☎022(289)8777
中新田店	☎0229(64)1888	松陽台店	☎022(361)9444
松島店	☎022(353)2990	上杉店	☎022(212)1126
玉川店	☎022(365)2838		



寒さも本格的になってまいりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。風邪、インフルエンザが流行りだす季節です。感染症対策の一つである「手指の消毒」についてお話ししたいと思います。



感染対策で手洗いが基本なワケ

人が罹患する要因の多くは、手に付着した病原微生物（細菌・ウイルス等）が物品に付着し、そこからまた手を介して鼻や口、目から体内に入ることです。多くの病原微生物は、電車のつり革・手すり・エレベーターボタン・ドアノブを介して手から手へと拡がり、それが感染拡大のきっかけとなります。

つまり、手は見た目には汚れていなくても病原微生物が付着している可能性があるため、石けんと流水を用いてきれいに洗い流す習慣をつけることが、感染対策の基本であり、最も重要な手段といえるのです。



正しい手洗い方法を知る！

手洗いは、「日常手洗い」「衛生的手洗い」「手術時手洗い」の3つに分けられ、状況に合わせて使い分けられています。

ここでは日常手洗いと衛生的手洗いの2つの方法をご紹介します。

「日常手洗い」

食事の前やトイレの後など日常的な行動に伴った手洗い方法です。石けんと流水を使用して汚れや有機物及び通過菌※の一部を除去し

ます。しっかりと石けんを泡立てることで手全体や手のしわなどに石けんがいきわたります。正しく手洗いするためには30秒かかります。親指や指先、指の間などは手指衛生が不十分になりやすいと報告されています。手を漠然と洗うのではなく、指の間、手首、爪の間などを含め、ていねいにこすり洗ってください。

また、2回手洗いを実施することでウイルスの除去効果があるというデータもあります。特に冬場のウイルス流行時のトイレの後は2回手洗いの実施をお勧めします。

※通過菌とは、日常生活において周囲の環境により付着した菌のこと

手洗い手順（石けん液）



「衛生的手洗い」

すべての通過菌を除去あるいは殺菌を目的としたものです。食品を取り扱う仕事や、医療、福祉に関係する仕事をする人に必要な手洗い方法で、洗って、ふいて、消毒まで行い、感染予防や食中毒予防のために、菌をすべて除去することを目的としています。

石けんによる日常の手洗いでも、正しい手洗い方法を行えば衛生的手洗いレベルになりますが、実際はもっと短い時間しか行われておらず、見た目には汚れがないとどうしてもおろそかになりがちです。アルコール手指消毒剤は、短時間で細菌からウイルスまで幅広い微生物に有効で、通過菌に対する効果が優れています。石けんだけの手洗いでは落としきれずに残った微生物もアルコール消毒液により除去できます。

その際、アルコール手指消毒剤は洗浄効果がないので、汚れはきちんと落とし、水分はきちんとふき取ってから使用して下さい。

手指消毒手順（アルコール消毒液）



① 噴射する速乾性手指消毒剤を指を曲げながら適量手に受ける



② 手の平と手の平を擦り合わせる



③ 指先、指の背をもう片方の手の平で擦る（両手）



④ 手の甲をもう片方の手の平で擦る（両手）



⑤ 指を組んで両手の指の間を擦る



⑥ 親指をもう片方の手で包みねじり擦る（両手）



⑦ 両手首までていねいに擦る



⑧ 乾くまで擦り込む



特に、「指先」、「指の間」、「親指」は洗い残しをしやすい箇所です。これらの部分を意識して、アルコールを手指全体に行き渡らせるよう心がけてください。

手順に従って、手指全体にアルコールをすり込み、乾燥すれば手指消毒は完了です。だいたい20～30秒が目安です。



アルコール消毒剤の選び方

手指の消毒・殺菌するための消毒液には、一般的にアルコール成分が含まれています。しっかりした殺菌力を求めるなら、アルコールの濃度が60%以上ある消毒剤を選ぶようにしましょう。アルコール濃度が50%以下だと、消毒・殺菌の効果はほとんどなく、逆に濃度が95%以上と高すぎると、効果も期待できず、手が荒れる原因になってしまいます。

ウイルスは、脂質性の膜がある「エンベロープウイルス」と脂質性の膜がない「ノンエンベロープウイルス」の2つに分けられます。風邪やインフルエンザなどの「エンベロープウイルス」には、アルコールが効果的ですが、ノロウイルスやロタウイルスなどの「ノンエンベロープウイルス」にはアルコールは消毒・殺菌効果がないといわれています。

最近ではアルコールにリン酸を配合し、より高い消毒・殺菌の効果を得ることができる“酸性”のアルコール消毒剤があります。酸性のアルコール消毒剤なら、一つでエンベロープウイルスとノンエンベ

ロープウイルスのどちらの種類ウイルスにも効果をもたらしてくれるので、ウイルスに合わせてそれぞれ消毒剤を用意する必要があります。

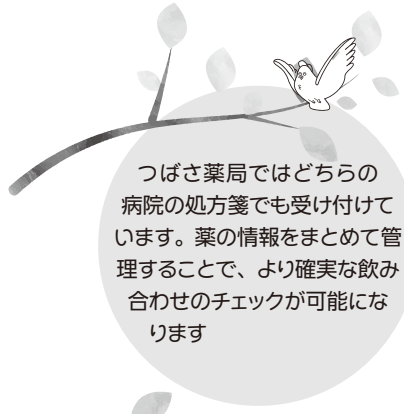
消毒剤の多くに含まれるアルコールは、細菌やウイルスをすばやく除去し、つけてもすぐに乾きやすいというメリットがあります。しかし、その一方で、使い続けていると肌が乾燥しやすくなったり、濃度が高すぎると、肌に炎症を起こしてしまう可能性があるため、保湿成分が含まれていない消毒剤を使用する際は注意が必要です。特に肌が弱い人は、アルコール以外の除菌成分を使うことで、アルコールの濃度を抑えたマイルドなものもおすすめです。

また、肌のことを考えると、保湿成分が配合された消毒液を選ぶのがいいでしょう。



アルコール手指消毒剤を使用する際の注意点

消毒液にはアルコールが含まれており、火の側で使用すると引火する可能性があるため、使用する際はくれぐれも注意してください。もし、使用して発疹・発赤・かゆみなど、皮膚に異常が見られた場合は、直ちに使用を止めるようにしましょう。



つばさ薬局ではどちらの病院の処方箋でも受け付けています。薬の情報をまとめて管理することで、より確実な飲み合わせのチェックが可能になります



★参考資料
SARAYA
<http://pro.saraya.com/mybest>
<http://my-best.com/5308>

1月の栄養相談予定 (各店10:00～12:00開催です)

- | | | |
|--------------|---------------|---------------|
| • 8日(水) 長町店 | • 10日(金) 松陽台店 | • 14日(火) 多賀城店 |
| • 16日(木) 上杉店 | • 20日(月) 船岡店 | • 22日(水) 若林店 |
| • 28日(火) 古川店 | • 30日(木) 中新田店 | • 31日(金) 玉川店 |