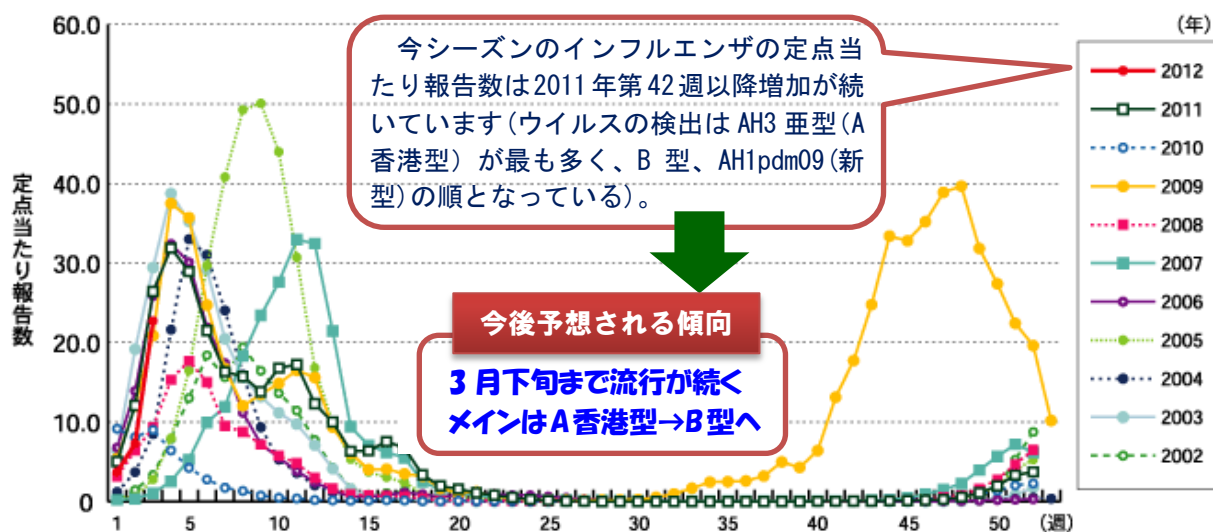


ニイタカ衛生通信

インフルエンザ対策、手荒れ予防について

現在インフルエンザが流行している中で、手洗い等の予防対策が欠かせません。しかし、間違った手洗い方法は手荒れを招くケースもあります。手指のキズや荒れた箇所には食中毒菌の黄色ブドウ球菌が付着しやすいことはよく知られていますが、ウイルスも付着しやすくなるために、インフルエンザに感染しやすくなる恐れもあります。今回はインフルエンザ流行状況(図1参照)や予防対策全般とともに、手荒れを防ぐための手洗いのコツをご紹介します。

図1. インフルエンザの年別・週別発生状況(2002～2012年第3週)



出典：感染症情報センターホームページ (<http://idsc.nih.go.jp/iasr/influ.html>)

主なインフルエンザ予防対策

インフルエンザは年によって流行する型が異なったり突然新型が出現する可能性もありますが、どんな型であっても基本的な予防策は同じです。

正しい衛生的手洗い

皮膚に付着



したウイルスを取り除く効果があります。洗うときは15秒以上をかけ、泡立てた石鹸で指の間や関節、爪の間、手首まで洗います(間違った手洗い方法は手荒れを招く恐れがあります(右記参照))。

咳エチケット

咳やくしゃみをする

ときは、ティッシュ等で口と鼻を覆い、使用済のティッシュはすぐに廃棄してください。また、咳やくしゃみ等の症状がある方はマスクの着用が推奨されます。



鼻と口の両方を確実に覆う！

(鼻の部分に隙間があったり、アゴが大きく出ていると効果は減弱します)

その他

- 適切な湿度(50～60%)を保つ
- 手が頻繁に触れる箇所(ドアノブ、スイッチなど)には、こまめに洗浄・除菌を行う

Point!

「手荒れを防ぐ」ための手洗いチェックポイント

～手洗いと手のケアの両立を～

間違った方法で手洗いを実施すると、インフルエンザ予防につながらないとともに手荒れを促進させる恐れがあります。正しい手洗いのポイントと手荒れ予防の方法をチェックしておきましょう。



石鹸成分の洗い残しは×、ぬるま湯で洗浄を

①石鹸成分の洗い残しは手荒れの原因となるため、十分にすすぐことが重要

②皮膚表面の水分を押さえるように拭く(手をペーパータオルで拭く時はゴシゴシこすらない)

③ぬるま湯での洗浄がオススメ！(高温の湯は脱脂作用が強く、低温の水だと冷たさで手洗いが不十分になったり、また血行が悪くなることで手が荒れやすくなる)



こまめにハンドクリーム等で予防を

手洗いの度に塗るのが理想ですが、無理な場合、就寝前にたっぷり塗ると良いでしょう(乾燥の改善にはセラミドや尿素など保水力のあるもの、乾燥予防にはグリセリンやワセリンなど保湿効果のあるものがオススメです)。