

# オアシスだより

### 効果的な手指消毒・手洗いQ&A

オアシス第一病院  
小手川 勤

### ～新型コロナウイルス感染予防のために～

新型コロナウイルスの感染拡大で、不安な毎日をお過ごしのことと思います。新型コロナウイルスへの感染は、ウイルスを含む飛沫が口、鼻や眼などの粘膜に触れることや、ウイルスがついた手指で口、鼻や眼の粘膜に触れることで起こります。このため、感染対策として、正しくマスクを着用し、こまめに手指の消毒を行うことはとても大事なことです。今回は手指の消毒・手洗いについてQ&A形式でお話します。

**Q消毒液(あるいは消毒ジェル)と石けん(ハンドソープ)の手洗いはどちらがいいですか？**

**A**どちらでもよいです。ただし、正しい方法で行わないと効果がありません。図1を見て下さい。この図は、手に付着したウイルスが残りやすい部分を赤で示しています。この図に示すように、付着したコロナウイルスが残りやすいのは指先(特に親指)や指の間です。手のひらだけでなく、指先や指の間までしっかり消毒・洗浄しましょう。

**Q消毒液(消毒ジェル)はどんなものがいいですか？**

**A**コロナウイルスはアルコール(エタノール)で撃退できます。アルコールが入った消毒液をつかってください。ただし、消毒液はアルコール濃度が70%以上のものを使いましょう。アルコール濃度が薄い消毒液では十分な消毒ができません。手がぬれたまま消毒液を使うと、アルコール濃度が低くなり消毒効果が低くなります。手がぬれているときはよく乾かしてから消毒液を使いましょう。冗談で「お酒で消毒」などと聞くことがあります。もちろんお酒はダメです。

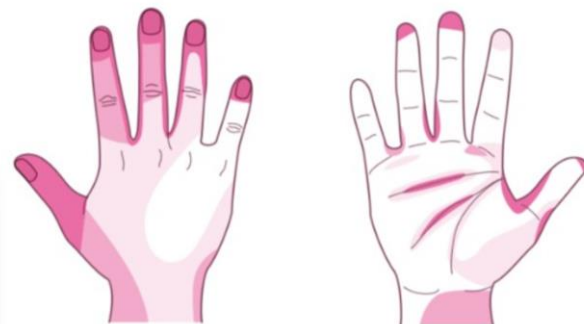
**Q石けんやハンドソープで手洗したあと、さらに消毒液を使った方がいいですか？**

**A**その必要はありません。正しく手洗い、消毒を行うのであれば、どちらか一方で良いです。ただし、泥や油などの汚れは消毒液ではおとすことができません。目に見える汚れはしっかり手洗いを行いましょう。

**Q何度も手洗いや消毒をすると手が荒れてしまいます。どうしたらいいですか？**

**A**手荒れがあると、皮膚の細かい傷にウイルスだけでなく、他のばい菌も残りやすくなります。手洗いや消毒したら、保湿効果のあるハンドクリームなどでしっかりスキンケアを行いましょう。

図1 ウィルスが残りやすい手指の部位



■ 最もウイルスが残りやすい部分  
□ 次にウイルスが残りやすい部分

慢性的な頭痛は、肩こりと同じく姿勢の悪化による筋膜への負担が影響するもの。そのため、重い肩こりに悩む人が頭痛もちであるケースは多々あります。重い頭を支える筋肉である頭板状筋。特に猫背の人は、前に出た頭を首背面で必死に支えるため、余計に負担がかかります。ここのリリースは座ったままでもできるので日常作業の合間にも実践でき、頭痛だけでなく肩こりの予防にも一役買います。凝り固まった部位を的確に緩めることで症状を緩和し予防していきましょう。

1. 立位でも座位でも、背筋を伸ばして肩の力を抜く。

3. 耳の斜め下、髪の毛の生え際当たりを、指先で押す。

2. 頭と首の境目に伸びを感じる角度を探す。

3. 頭を斜め前に倒し、手を添えあごを肩に引き寄せるように首を回す。

頭板状筋の伸張

伸びを感じる部位を10秒×2セット程度ずつ圧迫し、痛みのない範囲で行いましょう。

## 栄養コラム

梅雨に入り、湿気も多いこの6月から気を付けたいのが『食中毒』です。正しい知識を身に付けて、家庭内での食中毒を予防しましょう。

### 《菌を付けない》

- 食品を取り扱う前に、丁寧にしっかりと手洗いしましょう。
- 肉・魚は容器やラップ、ビニール袋などに入れ、他の食品とくっつけないように保存しましょう。

### 《菌をやっつける》

- まな板・包丁などの調理器具は、漂白剤や熱湯で定期的に消毒しましょう。
- 料理するときは、中心まで十分加熱しましょう。

### 《菌を増やさない》

- 生もの・調理した料理は早めに食べるようにしましょう。
- 冷凍食品の常温での解凍は避け、冷蔵庫内で行なうか電子レンジで解凍しましょう。

加熱により多くの食中毒菌は死滅しますが、菌が作り出す毒素の中には熱に強いものもあります。また、食品を冷蔵・冷凍しても、細菌の増殖が遅くなったり抑えられたりするだけで、死滅するわけではありません。

「加熱したから大丈夫!」「冷蔵庫・冷凍庫に入れておいたから大丈夫!」という過信は禁物です!!

