

# ほんと くいにつく



〒999-5402 金山町大字金山548-2  
電話 52-2915 FAX 52-2928

## 手のせびんな洗う方

今年もインフルエンザの予防接種の季節となり、みなさんも接種された方、これから接種する方と様々だと思えます。でも、予防接種したからと安心せずに、マスクをかけたがり、外出して帰ったらうがいや手洗いをすることが大切だということをご存知だと思いません。

そこで今回は、診療所の職員が行っている手洗いを紹介したいと思います。

では、なぜ手洗いが必要なのでしょう。インフルエンザウイルスは、かぜのウイルスより感染力が強いため、咳やくしゃみで出た飛沫を直接吸い込んで感染することが多いのですが、飛沫で汚染された物にふれた手から接触感染も経路の一つです。

きちんと手洗いをすることで、自分が感染していない場合、手洗いによって手指を介する接触感染を防ぐことができます。また、自分が感染している場合は、汚染された手指を介して接触感染によって周りの人に広がるのを防ぐことができます。

手洗いの方法は、最初に手を水

でぬらして石鹸をまんべんなく手のひらに広げて泡立たせます。あとは、絵の①から⑦の動作のとおり20秒かけて洗います。洗った後は、手が水にぬれたままだとウイルス細菌がくっつきやすい状態になりますので、手をきちんと拭き、しっかり乾かすことがとても大切です。

この手洗いは、今の季節のみならず一年を通していろんなウイルスや細菌の感染を予防する意味でもぜひ継続して行ってください。

さらには、栄養や休養をしっかりとって風邪やインフルエンザに負けないような健康な体を作ることも大切だと思います。

町立金山診療所

看護主査 小野 栄子



## インフルエンザに注意！

注意！

インフルエンザは、毎年冬に流行をくり返し、私たちの健康に大きな影響を及ぼしています。2009年に流行した新型インフルエンザ（A/H1N1）は現在、季節性インフルエンザとして取り扱われています。

インフルエンザはインフルエンザウイルスによって起こる感染症で、一般的な「かぜ」とは違います。発症が急激で、筋肉痛や関節痛などを伴う全身症状で重篤化しやすい、重い合併症（気管支炎、肺炎、脳炎など）を引き起こす恐れがあります。マスクなどによる咳エチケットやこまめな手洗いの励行などにより、日ごろから対策に心がけましょう！

## ワクチン接種はお早めに

町立診療所ではインフルエンザ予防接種を実施しております。ワクチンは、インフルエンザにかかってしまった時の重症化を防ぐ効果があり、流行前に接種することが大切です。特に高齢者や持病をお持ちの方には、接種をお勧めします。

### インフルエンザワクチン接種料金

65歳以上の方（半額助成）	1,500円
13歳～64歳の方	3,000円
13歳未満の方	3,000円
	2,000円

（12ページにもお知らせを掲載）