

保健師だより

効果的な手洗い方法を実践しましょう

病気を起こす感染症は「手」を介して体内に入ることが多いといわれています。知らないうちに、手に付着した目に見えないウイルスや細菌は、そのままにしておく目や鼻、口を触ったり食事をしたりするときに手を介して体内に侵入してしまいます。感染症を防ぐためには、手洗い等で手についたウイルスや細菌を洗い流す必要があります。

普段している手洗いでウイルスや細菌はしっかり除去できているでしょうか？手洗いの効果的な方法を確認し、実践してみましょう。

手洗いの時間・回数による効果(手洗いなしと比較)

手洗いの方法	手に残ったウイルスの数(残存率)
手洗いなし	約1,000,000個
流水で15秒手洗い	約10,000個(約1%)
石けんなどで10秒または30秒手洗い後、流水で15秒すすぐ	数百個(約0.01%)
石けんなどで60秒手洗い後、流水で15秒すすぐ	数十個(約0.001%)
石けんなどで10秒手洗い後、流水で15秒すすぐのを2回繰り返し	約数個(約0.0001%)

ウイルスや細菌が残りやすいところを意識しながら手洗いをします



手洗い



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

効果的な手洗いを実践するためには、30秒以上かけて行うのが理想です。目に見える汚れがある時は、石けんなどと流水で手洗いをしましょう。流水で手洗いができない場合にはアルコールを含んだ消毒薬を使用しましょう。

アルコール製剤などを使用する



●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線223)

健康長寿のまちづくり

高齢者の水分補給について

水分補給は、年齢に関わらず非常に大切なものです。成人の場合、水分が体重の約60%を占めています。水分量は加齢によって減少し、高齢者の場合は水分が体重の約50%程度に減ることから、こまめな水分補給が重要です。

また、高齢になると、喉の渇きを感じにくくなり、体内から水分が失われても自覚症状がないため、摂取が遅れがちです。体内の水分量の割合が減少することにより脱水症をおこしやすく、特に注意が必要です。

高齢者が体内水分量のバランスを崩す原因

- * 食欲不振
- * 嚥下障害などによる水分摂取量の減少
- * 利尿剤の服用による尿量の増加
- * トイレの回数を減らすため、水分を制限する



水分の役割と1日に必要な摂取量

病気などで医師から水分制限の指示がない場合、およそ1日に1~1.5リットルの水分をとることが望ましいとされています。人間は1日に約2.5リットルの水分を失っています。そのうち、1~1.5リットルは食事や代謝によって水分を補給できるので、残りの1~1.5リットルは水を飲む必要があります。コップ1杯の容量を約200mlとすると、1日に5~8杯の水を飲むことが理想です。500mlのペットボトルであれば、2~3本分が必要です。

味の無い水を飲むことが苦手な方は、次のような方法をおすすめします。

1. 飲み物を温める

体に負担が少ない飲み物は白湯です。温めることで飲みやすく、また胃腸への負担も少なくなり、水分を効果的に吸収できます。緑茶やコーヒーはカフェインを含み、利尿作用があるため、カフェインの少ない麦茶などを温めて飲むことをおすすめします。



2. とろみをつける、ゼリーにして食べる。

水を飲むことが苦手な方は、市販の「とろみ剤」で飲みやすくしたり、ゼリーにすることで水分摂取をおすすめします。

就寝中、入浴後は体から多くの水分が失われます。就寝前の水分摂取はもちろん、起床時、入浴前後の水分摂取も忘れないようにしてください。

●問い合わせ先 上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322(内線431)

豊前築上医師会看護高等専修学校 准看護師生徒4次募集

- 試験日 3月21日(土)
- 願書受付 3月19日(木)[必着]
- 試験科目 国語(読み書き程度)・作文・面接
- 募集定員 20名(余裕あり)
- 修業年限 2年
- 受験資格 中学校卒業(見込)以上 ※年齢制限なし
- 奨学金制度 豊前築上医師会奨学金(返還免除あり)ほか

※詳細は、お問い合わせください。

●問い合わせ先 豊前築上医師会看護高等専修学校 TEL 82-0607

中津市職員採用試験

- 試験日 4月12日(日)
- 受付期間 3月19日(木)[必着]
- 採用予定日 令和2年7月1日
- 合格発表 5月22日(金)

■職種及び人数

- 薬剤師 2名程度
- 看護師・助産師 20名程度
- 診療放射線技師 1名

※受験申込手続きなどの詳細は、中津市職員採用試験案内をご覧ください。

中津市ホームページで公開しています。

●問い合わせ先 中津市役所 総務課 人事係 TEL 22-1111