

～訪看新聞 5月号～

新型コロナウイルス感染予防のため、緊急事態宣言が出されて1か月近く経ちましたが、この状況はまだまだ続きそうです。当然、今後も予防は必要ですので、あらためて「手洗いとうがい」について確認しましょう。



手洗いとエタノール消毒

洗う時間

- ・せっけんやハンドソープで洗う場合は20秒以上「ハッピーバースデー」の歌2回分ほど
- ・エタノール消毒であっても効果を得るには実は少なくとも15秒は必要
しっかりと手にすり込み、乾燥させることが大切

エタノール（濃度）

- ・いちばん手指消毒に向いているのは濃度80%前後のエタノール
- ・手荒れに対して
あらかじめグリセリンなどの湿潤剤が添加されたアルコール系消毒薬を選ぶ
使用後にハンドクリームでスキンケアしたりする方法がある

手のひらや手の甲はもちろん、指の間や爪の先など細かい部分も念入りに

<https://news.yahoo.co.jp/byline/mamoruichikawa/20200223-00164216/> から引用

うがいと水分補給

うがいは「気休め」ではなく、実際に効果のある予防対策

※水道水のうがいは風邪予防に有効であると実証(京都大学の研究グループ)

- ・のどの粘膜についた細菌やウイルスを洗い流す
- ・のどにうるおいを与える
- ・粘液の分泌や血行を促す

タイミング

- ・帰宅後、勤務先・学校などに到着時、食事の前、掃除の後など
- ・乾燥が気になるときや、のどに違和感があるときなど

最低15秒以上はガラガラうがい

※小さな子どもには難しいが、水やお茶などのこまめな水分補給はうがい代わり、熱中症予防にもなり、一緒に胃に流れ込んだ細菌やウイルスは胃酸によって殺菌される

<https://adachi-ent.or.jp/column/1567#i-5> から引用