

# 診療予定 カレンダー

受付時間	日	月	火	水	木	金	土
午前9:00～午前12:00	●	●	●	△	●	●	△
午後2:30～午後6:30	●	●	●	△	●	●	△

2009年6月

日	月	火	水	木	金	土
	1 全日	2 全日	3 休診	4 全日	5 全日	6 休診
7 全日	8 全日	9 全日	10 休診	11 全日	12 全日	13 休診
14 全日	15 全日	16 全日	17 休診	18 全日	19 全日	20 休診
21 全日	22 全日	23 全日	24 休診	25 全日	26 全日	27 休診
28 全日	29 全日	30 全日				

2009年7月

日	月	火	水	木	金	土
			1 休診	2 全日	3 全日	4 休診
5 全日	6 全日	7 全日	8 休診	9 全日	10 全日	11 休診
12 全日	13 全日	14 全日	15 休診	16 全日	17 全日	18 休診
19 全日	20 休診	21 全日	22 休診	23 全日	24 全日	25 休診
26 全日	27 全日	28 全日	29 休診	30 全日	31 全日	

20日(月)は祝日のため休診となります。

当院サイトにも情報を掲載しています。  
どうぞご利用ください。



<http://www.azusawaseikei.com>

あずさわせいけい ひとつとこむ

あずさわ通信 第7号

2009年6月1日発行

発行元: あずさわ 医療と癒しの融合

〒174-0051 東京都板橋区小豆沢2丁目36-13  
マツエクリニックビル5F・6F

小豆沢整形外科

☎03-5916-4970 ㊚03-5916-4977

# あずさわ通信

第7号

2009年6月1日発行  
あずさわ 医療と癒しの融合  
小豆沢整形外科

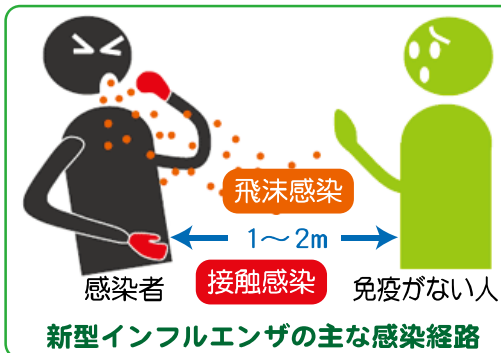
## 健康情報

## 【特集】新型インフルエンザ予防のために

— 帰宅後は手洗い・うがいの習慣付けを —

インフルエンザA型(H1N1)の流行は終息に向かってきたようですが、感染の可能性がなくなったわけではありません。新型インフルエンザにはまだワクチンができていないため、自己防衛が必要です。

今月は、インフルエンザの予防について、厚生労働省等の資料をもとに、注意点をまとめてみました。



## ● 感染のしくみ

### 【飛沫感染】

感染した人の咳、くしゃみ、つばなどとともに放出されたウイルスを健康な人が吸い込むと感染することがあります。

### 【接触感染】

感染した人がくしゃみや咳を手で押さえた後や鼻水を手でぬぐった後に他のもの(机、ドアノブ、手すり、つり革、スイッチ、受話器など)に触ると、ウイルスが付着することがあります。

その付着したウイルスに健康な人が触れた後に目・鼻・口に再び触れると、粘膜・結膜などを通じて感染することがあります。

## ● 人混みを避ける

特に人混みや繁華街など、人が集まる場所は新型インフルエンザのウイルスがいる可能性が高いため、必要のない外出はできるだけ避け、感染のリスクを減らしましょう。

ラッシュの電車・バスなどの公共交通機関を避けた時差通勤などの方策も有効でしょう。

咳やくしゃみでウイルスが飛び散る距離は、1.5~2mとされています。やむを得ず外出する場合は、咳やくしゃみをしている人となるべく距離をとるようにしましょう。

とは言っても、人混みの中では避けようのない場合もあるでしょう。外出の後には手洗い・うがいの習慣付けをお勧めします。

## 健康情報

## 【特集】 新型インフルエンザ予防のために

— 帰宅後は手洗い・うがいの習慣付けを —

## ● マスクの着用

感染者はマスクすることにより、ウイルスが飛び散るのをある程度防げます。

新型インフルエンザ対策には不織布製タイプのマスクが推奨されていますが、全国的に売り切れの状況が続いているようです。インフルエンザウイルスは、アルコール消毒で死滅するそうなので、感染していない人が予防のために使うのであれば、手持ちのマスクを良く消毒して使ったり、マスクを自作したりするのもひとつの方策かもしれません。

いずれにしろマスクによる予防は完璧ではないので、マスクをすれば外出しても安全であるとの過信は禁物です。

## ● 手洗い

接触感染を避けるため、外出後の手洗いを習慣付けましょう。これからの梅雨時の食中毒予防にも、手洗いは効果がありますので、ぜひやり方を覚えましょう。

## 【手洗いの手順】

まず、指輪や時計を外します。

手をぬらし、石鹸（接触感染を避けるため、固形より液体のものの方が望ましいようです）を手につけます。

## 正しい手洗いの方法



1 手のひらを合わせ、よく洗う



2 手の甲を伸ばすように洗う



3 指先・爪の間を洗う



4 指の間を十分に洗う



5 親指を手のひらでねじって洗う



6 手首も洗う

ゴシゴシと勢いだけで手をこすって水滴や石鹸の飛沫が飛び散るような洗い方は、周囲が非衛生的になるのでお勧めできません。丁寧に静かに洗いましょう。

手洗いの方法は上図を参照してください。

手洗い後は、乾燥して清潔なタオルやペーパータオル等で水を十分に拭き取りましょう。

水栓は、洗った手で閉めず、ひじや腕・手を拭いたペーパータオルで閉めることが推奨されています。

石鹸を使った手洗いは、15秒以上、できれば30秒程度掛けて行うようにしましょう。

「きらきら星」をゆっくり1回歌うなど、工夫してもよいでしょう。



石鹸を使った手洗いだけでなく、アルコール製剤による手指の消毒ももちろん有効です。小分けされたアルコールティッシュなどは携帯して、外出時にも使えて便利です。

手洗いは、外出から帰った後だけでなく、食事前やトイレの後など、こまめに行いましょう。

また、外出後は手洗いといっしょにうがいをする習慣もつけましょう。

## ● 自覚症状を感じたら

疑わしい症状を感じたら、最寄りの保健所等に電話相談して指示を仰いでください。

- ・板橋区保健所：03-3579-2318  
(平日 午前9時～午後5時)
- ・北区発熱相談センター：03-3919-3340  
(平日・休祝日 午前9時～午後9時)
- ・東京都発熱相談センター：03-5320-4509  
(平日 午後9時～翌日午前9時  
・土日祝日)

直接、医療機関を受診すると、待合室や診察を受けている人など、不特定多数の人を感染させてしまう可能性があります。絶対に自己判断で医療機関を直接受診することはやめましょう。

手洗い・うがい  
できることから！

