

正しい手洗い



薬剤師といえば、医薬品や調剤をつかさどる仕事しかイメージがありませんが、公衆衛生の向上にもかかわっています。これは薬剤師法の薬剤師の任務にも明記されています。ということと9月～11月は文化祭やバザーの時期です。食品を扱う事の多くなるこの季節に正しい手洗いについてお話ししたいと思います。

最近手洗いの消毒剤に速乾性の消毒剤が使われ始めました。ポンプでシュツシュツと押して手をもみながら水に流さずに乾いてしまおう。そう・あれです。はたして正しく除菌されているのでしょうか。そのポイントは!!

【洗うタイミングは?】

- ・トイレに入った後
- ・調理や製造開始前
- ・肉、卵、魚、土の付いた野菜等に触れた後
- ・作業工程が変わる時

【手洗いの仕方は――】

速乾性手指消毒剤の場合】

- ①消毒薬約3ミリリットルを手のひらに取ります。
- ②最初に両手の指先を十分に消毒します。
- ③次に両手を合わせ、手のひらを

擦り合わせます。

④手背にもよく擦り込みます。

⑤指を組み合わせ、指間にも擦り込みます。

⑥反対の手のひらで爪までよく擦り込みます。

⑦親指を反対の手のひらで包むようにしてねじりながら擦り込みます。

⑧最後に手首も忘れずによく擦り込みます。

【手洗いで菌が残りやすい所は】

- ・手の甲 親指、指先、手首
- ・手のひら 指先、指の付け根、手首

これらの部分は念入りに洗いましょう。

【消毒剤で手荒れをしてしまう方は】

石けんや消毒薬で頻回に手洗いをを行うと手の皮膚トラブルを起こしやすくなります。皮膚炎など手荒れが生じていると、手洗いをしなくなるだけでなく、付着細菌数が増加し接触感染の危険性が高くなります。手荒れを予防するために、自分に適した消毒剤を選ぶ事、スキンケアを十分に行う事、皮膚保護成分を含んだ消毒剤を使用する事、使い捨て手袋を利用する事など考えてみてください。