



Nihon Clinic  
日本クリニック  
PRESENTS

# 健康ニュースレター

MONTHLY NEWS LETTER for HEALTH

2019

3



今月のテーマはこちら

## 手洗いのすすめ

文責: Julia Matsumoto, RN

感染症から身を守る第一の防御は手洗いです。

手洗いが患者の命を救うことにいち早く着目した有名な医療従事者の中にフローレンス・ナイチンゲールがいます。クリミア戦争時代、負傷した戦士が必死の治療にもかかわらず感染症で亡くなっていく光景を目の当たりにしたナイチンゲールは、患者と医療従事者の手洗いの強化を行い、感染症による死亡率を劇的に下げることになりました。

手術やお産の前に手を洗う習慣がなかった当時、この事実を基に医療従事者は手洗いをし、それが後の患者の経過を左右するほどの効果があることが立証されました。

そこで今回は、最も効果のある手洗いの方法をご紹介します。

手洗いの最大のポイントは摩擦であり、この摩擦によって手に付着した雑菌がしっかり洗い流されると言われています。手洗いの時間ですが、「ハッピーバースデー」を2回歌えるぐらいが程よい時間だそうです。

アメリカの病院を訪れると、その施設にもよりますが、訪問者も手洗いを促されるようになりました。また、レストランのトイレに行くに従業員に対して必ず手洗いを促す掲示が貼られているのを見かけた方も多くいらっしゃいます。それくらい手洗いは大切な行為とみなされています。

以上のことから、私たちも日常生活の中で食事や帰宅後などは手洗いの習慣を心掛けることが大切です。また、アルコール消毒は手洗いと同等の効果がある上に、短時間で手指消毒が済むという利点があります。外出先

ですぐに手が洗えない場合などは、市販で販売されている手指消毒剤（ハンドサニタイザー）を持ち歩くのもお勧めです。

さて、せっかく清潔になった手で咳やクシャミを抑えてしまったら…手に無数の雑菌が付着するだけでなく、その手で様々な場所に触れることにより、菌をあちこちに広めてしまうことになります。

アメリカでは幼少期から、咳やクシャミは肘の内側で口を覆うように徹底的に教育されています。肘の内側で咳を覆っても飛沫を完全に防ぐことは難しいですが、手で覆うより雑菌を広める範囲を抑える効果が期待できます。皆様も咳やクシャミをされる時は、アメリカ式に肘の内側で覆う習慣を取り入れてはいいかでしょうか。

きたない…

きれい!



Nihon Clinic  
日本クリニック

CHICAGO SAN DIEGO

2010 S. Arlington Heights Rd.  
Suite 101 Arlington Heights, IL 60005

予約 847.952.8910

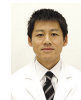
小児科 847.640.5437

内科 847.758.8080

カイロ科 847.956.3250

✉ chicago@nihonclinic.com

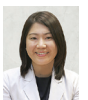
- 一般外来診療・内科・小児科・青年科・整形外科・カイロ科
- 人間ドック（ほぼ全検査項目を当院内で受診できます）
- 脳ドック（頭部 MRI、頭部 MRA、頸動脈エコー）
- 各種検査、手術、入院の手配 ● 胃内視鏡検査
- 検診・予防接種（乳幼児・小中高大学 / 日米用報告書作成）
- カウンセリング



四方, M.D.  
内科



松本, M.D., Ph.D.  
家庭医学科 /  
小児科・内科



江原, M.D.  
一般内科 /  
感染症内科



黄, M.D.  
整形外科



栗原, LCSW  
心理カウンセリング



川文, D.C.  
カイロプラティック

www.nihonclinic.com