

認定看護師から学ぶ

ハンドケアで感染リスク予防

空気の乾燥に加え、手を洗う機会や消毒液に触れる頻度の高い昨今、手荒れの悩みをよく耳にします。手荒れは、本人だけの問題に留まらず様々な支障をもたらし、感染対策に影響を及ぼすことをご存知でしょうか。正しい知識とハンドケア習慣を身に付け感染予防に努めましょう。

-手荒れがもたらす問題点

- ▶角層バリア機能の低下により、手荒れ部分に細菌が定着しやすく感染のリスクが増加する
- ▶乾燥した皮膚が剥がれ落ち、空気中に飛散することで環境を汚染する
- ▶ヒリつきにより消毒液がしみてしまい、手洗いや手指消毒をしなくなる

-皮膚のバリア機能

滑らかでキメが整った肌は、表面がpH4~6に保たれた弱酸性で、外部からの細菌や有害物質の侵入防止と抗菌作用を発揮しています。肌の健やかさを保ち、肌荒れを軽減するには、正しいハンドケアが大切です。

-正しいハンドケア

▶洗浄剤の選び方

洗浄剤には、皮膚のpHに近い弱酸性で低刺激なものと、泡立ちがよくさっぱりとした使用感のアルカリ性のものがあります。手荒れをしても感染対策上減らす事のできない手指衛生には、低刺激のものをおすすめします。

▶適切な皮脂を保つ洗い方

- ①洗浄剤を十分に泡立てる
- ②厚みのある泡で擦らず包み込むように洗う
- ③40度以下のぬるま湯を使い十分すすぐ
- ④水分は擦らずタオルを軽く押し当てて吸収させる

▶洗浄剤を泡立てる理由

- ①よく泡立てることによって、汚れを浮かび上げ、少な

い摩擦で効率的に汚れを落とせる

- ②皮膚のシワなどの細部に洗浄剤が行き渡る
- ③泡により体積は増大し少量の洗浄剤で広い面積を洗うことができる
- ④皮膚に接触する洗浄剤の濃度が低くなり、肌への刺激が少なくなる
- ⑤すすぎ後の洗浄成分の残留が少なくなり、石鹸残りを抑制できる

▶保湿剤の種類

保湿効果を示す言葉には、エモリエント効果と、モイスチャライザー効果の2種類があります。

エモリエント効果とは、外用剤そのものが皮膚表面に被膜を作り、皮脂膜の代用をする効果。一方のモイスチャライザー効果は、前者より保湿効果が高く、角質層内で外用剤自らが水と結合して蒸散を防ぎ、水分保持を行う効果です。

▶保湿剤の塗り方

保湿効果を高めるために、量と頻度とタイミングの3点に注目しましょう。チューブ型のクリームの場合、**1回量の目安は、「人差し指の第一関節」**。塗る回数は、1日3~5回を目安。また、乾燥を感じた時、手洗いや水仕事の後などこまめに塗り直すと高い効果が期待できます。

▶保湿効果を高めるハンドケアの手順

- ①ハンドクリームを塗る前に化粧水で手肌を整える
- ②適量に出したクリームを体温で少し温める
- ③強い摩擦に注意して手肌全体に馴染ませる
- ④指先をマッサージしながらコリをほぐす

~ワンポイントアドバイス~

やじるしの方向へ、シワに沿って塗り広げると浸透しやすく効果的です！



皮膚・排泄ケア認定看護師
鈴木 里佳

令和3年度より

「診療体制を拡充」します

~市域医療の砦として大きく発展し

皆さんの健康と安心に寄与できるよう

努めてまいります~



小児科常勤医師を3名体制へ増員、脳神経外科は新たに脳血管内治療専門医が加わり、耳鼻咽喉科医師を2名へ充足。

更に整形外科、泌尿器科、循環器内科、消化器内科、放射線科で医師が増員となり、質が高く、安全で幅広い医療提供を目指します。

病院長 田中 克明

▼小児領域の耳鼻咽喉科疾患に必需
▼脳卒中診療のグレードアップ
▼小児入院・救急医療の再開

特集 あなたにぴったりの人間ドックは？

ぴーなっつうしん



秦野市の特産品「ピーナッツ」の花言葉は、「仲良し・楽しみ」。生活に役立つ情報や当院の魅力などを提供し、地域のみなさんと病院とのコミュニケーションツールになる広報誌を目指します。

QRコードを読み取ると、当院ホームページへアクセスでき、最新のお知らせをご確認いただけます。

Vol.14
2021.3

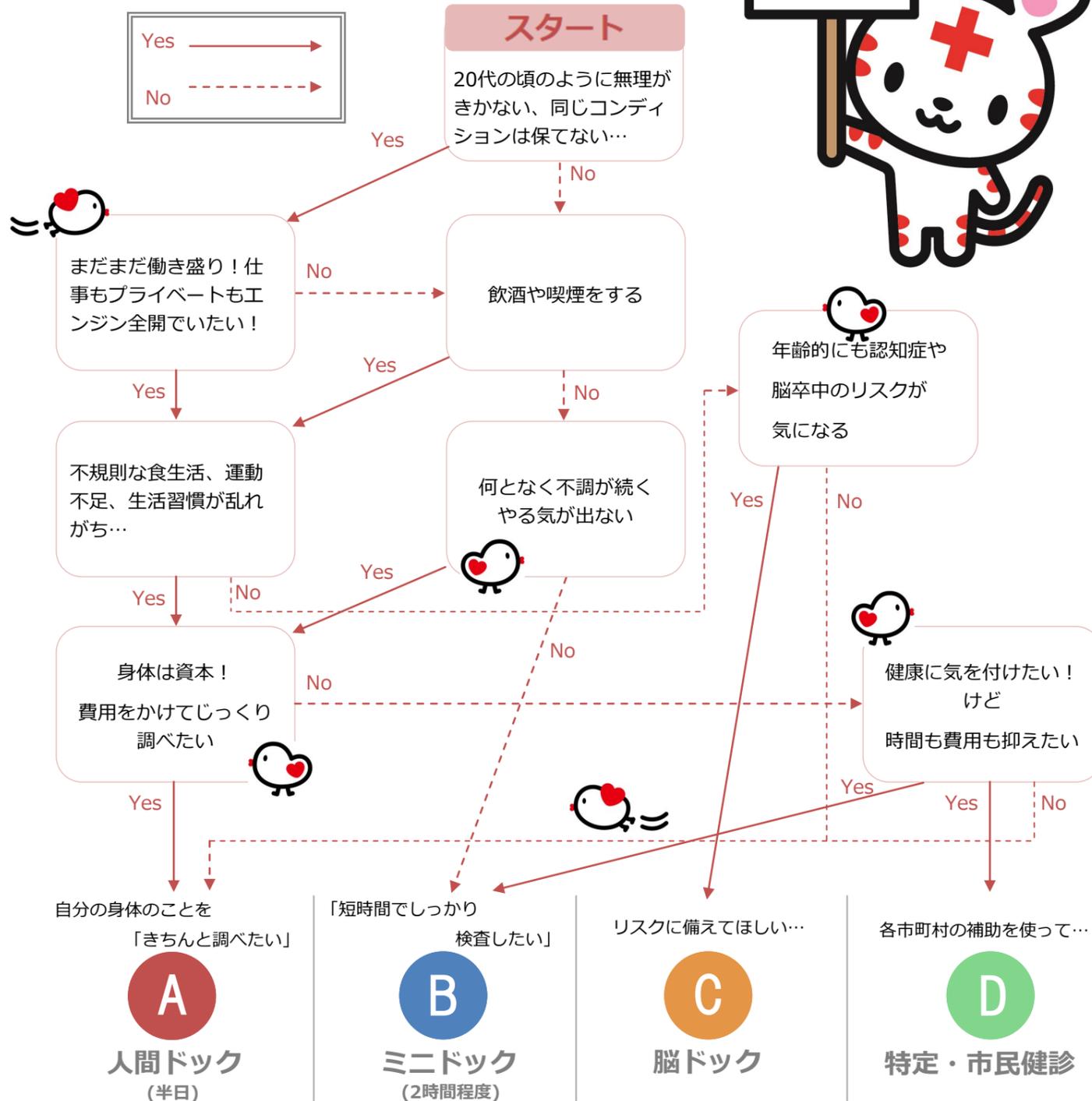
クローズアップ 健診センター

日本における三大死因、**がん・脳血管疾患・心疾患**。

中でも脳血管疾患や心疾患の危険因子となる、動脈硬化症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症などはいずれも生活習慣病であるとされています。

人間ドック・健康診断は現在の健康状態を的確に把握し、病気の予防、早期発見、早期治療につなげ健康を保っていくための手段です。健康を実現するためには、病気になる前に疾患リスクを発見して予防することが重要です。

あなたにぴったりの人間ドックは？



A 人間ドック 費用：約44,550円～

当院の人間ドックは、半日のみ。体のことは気になるけど、忙しくて時間が取れない…というあなたにピッタリ！

一般健診(企業健診)項目でもある、身長体重・視力・聴力・各種血液検査・胸部X線・心電図のほか、腹部超音波検査、上部消化管検査、男性では前立腺疾患の検査項目であるPSA、女性では、婦人科健診・マンモグラフィを基本項目としています。

また、オプション検査として、内視鏡検査(上部・下部)・頭部MRI・MRA・胸部CT・喀痰検査・動脈硬化検査・乳腺超音波検査・ピロリ菌検査・各種腫瘍マーカーなどもご用意し、受診される方に合わせた項目で受診していただけます。

※お住まいの市町村やお勤めの企業により助成を受けられる場合もございますのでお確かめください。

※結果説明を受ける方は昼食を挟んで半日を越えることがあります。

B ミニドック 費用：約34,280円～

普段から健康に気を付けているし、特に気になる身体の不調もないし健康診断なんて不要…と思いのあなた！日々の日常生活での健康維持はもちろん大切ですが、今の健康状態を的確に把握することで、さらなる病気の予防に努めませんか？

2021年6月より新たな人間ドックのコース「ミニドック」を開設いたします。 今までの人間ドック検査項目から選定し、より短時間で気軽に受診していただけるコースとしました。一般健診(企業健診)項目と腹部超音波検査を基本項目とし、受診される方の希望により各種オプション検査の追加が可能です。(ABC検査・動脈硬化検査・各種腫瘍マーカーなど)

※基本項目・オプション検査ともに上部消化管検査は含まれません

※ミニドックの開始日は別途ホームページ等でお知らせいたします。

C 脳ドック 費用：約39,600円～ (単独)49,500円～

脳の病気は、仕事やライフスタイルにも大きな影響を及ぼします。生活習慣病を要因として突如発症します。脳ドックでは、現在の脳の健康状態を確認しながら、将来的な病気のリスクを診断します。40歳以上で脳ドックを受診したことがない、すでに高血圧・脂質異常・動脈硬化・糖尿病などの診断を受けている、家族に脳卒中になった人がいる、飲酒、喫煙の習慣がある…そんなあなたにおすすめします。

脳ドック単独での受診も可能ですが、人間ドックのオプションとして脳ドック(頭部MRI・頭頸部MRA検査)を受診していただくことをおすすめします。

現在、脳卒中の死亡率は減少傾向にありますが、中高年では依然として発症率、死亡率ともに高くなっています。脳ドックをきっかけに生活習慣を見直し、脳卒中を予防しましょう。

D 特定・市民健診

自覚症状が現れにくい病気は少なくありません。だからこそ、定期的な受診で健康状態をしっかりとチェックすることが大事です。

40～74歳の保険加入者を対象とした全国の市町村で導入されている健康診断「特定健診」と、39歳以下または後期高齢者医療制度の加入者を対象とした「市民健診」では、各市町村の助成を受け健康診断の受診が可能です。

各種がん検診(肺がん・乳がん・子宮頸がん・前立腺がん)についても、当院で受診可能です。

※お住まいの市町村ホームページ等で受診方法・対象者・費用等をご確認ください。

※肺がん、前立腺がん検診は、特定・市民健診との同時受診に限ります。

！ 感染症対策 実施しています。みなさまのご協力をお願いいたします。

- ▼手指消毒の実施
- ▼体温測定
- ▼マスクの着用
- ▼ソーシャルディスタンスの確保
- ▼使用済み医療機器の適切な消毒
- ▼アクリル板等(飛沫飛散防止対策)の設置

【ご予約・お問い合わせ】

日本赤十字社 秦野赤十字病院 健診センター

月～金曜日(土日・祝日を除く)9:00～16:00

0463-81-0855

