

感 染 症 対 策

インフルエンザやノロウイルスなど、冬は感染症の季節です。感染予防には手洗いやうがいがかかせません。そこで、今回は手洗いについて少しだけお話しをさせていただきます。
グリーンホーム厚別 看護師 藤本 恵美



感染症対策で手洗いが基本な理由とは

人が感染症にかかる要因の多くは、手に付着した病原微生物（細菌・ウイルス等）が物品に付着し、そこからまた手を介して鼻や口、目から体内に入るためです。多くの病原微生物は、電車のつり革・手すり・エレベーターボタン・ドアノブを介して手から手へと拡がり、それが感染拡大のきっかけとなります。

つまり、手は見た目には汚れていなくても病原微生物が付着している可能性があるため、石鹸と流水できれいに洗い流す習慣をつけることが、感染対策の基本であり、最も重要な手段といえます。

＜正しい手洗い方法＞



① しっかり石鹸を泡立てる

・泡立てることで、手全体や手のしわなどに石鹸がいきわたります。

② 水で30秒泡を洗い流

・正しく手洗いするには30秒かかります。タイマーや砂時計を置いて試してみてください。

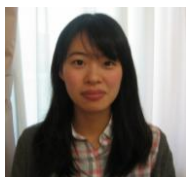
③ 2度洗いが大切

・特に冬場のウイルス流行時のトイレ後は2回洗いをお勧めします。

④ 水気はしっかりとふき取りましょう

流したあとの水分をしっかりとふき取りします。

食中毒を 予防しよう



札幌報恩学園
管理栄養士 佐藤 文

インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行する季節となりました。厨房では、毎年調理員さんへの衛生講習を行い、利用者様に安全な食事提供ができるようマニュアルに基づいた衛生管理を行っております。食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。ここでは、厨房でも実施している食中毒を予防するポイントをご紹介します。

《食中毒を予防する3つのポイント》

① つけない！（洗いましょう）

菌が食べ物に付かないようこまめに手洗いをしましょう。また、食べ物にも菌は付いているので、野菜などはきれいに洗い、調理器具もしっかりと洗いましょう。



② 増やさない！（低温で保存しましょう）

ほとんどの菌は低温で増殖が遅くなります。食べ物についた菌を増やさないため、冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。



③ やっつける！（十分に加熱しましょう）

ほとんどの菌は加熱により、やっつけることができるので、十分に加熱しましょう。特にお肉料理は中心までよく加熱しましょう。（目安：中心部の温度が75℃以上で1分間以上）



以上のポイントをおさえて、冬場の食中毒に気をつけましょう！