



手荒れ対策について

皮膚・排泄ケア認定看護師 櫻井 由妃子

寒い季節になり、気温も下がり、湿度も低くなってきています。

手荒れが気になる季節ですね。

皮膚は、3つの層からできており、いちばん外側の層は「表皮」といいます。表皮の「角質層」というところが皮膚のバリア機能となっています。このバリア機能が崩れてしまうと、乾燥肌など皮膚のトラブルを招きやすくなります。

また、治療の方法や使用されているお薬の種類により皮膚がもろくて弱い状態になる場合もあります。例えば皮膚に亀裂が入ったり、出血したり、水などがしみたり

します。このようなもろくて弱い肌や乾燥肌などにより引き起こされる症状をコントロールするために、日ごろから皮膚のコンディションを保つことが重要になります。

皮膚を守るポイント

- ①清潔を保つため手を洗う。(荒れている皮膚は弱酸性石鹸で優しく洗って下さい)
- ②手を洗った後は保湿を行う。(こまめにハンドクリームなどで保湿をして下さい)
- ③炊事や水仕事の際にはゴム手袋などを使用する。(油や熱い湯・強い洗浄剤から肌を守ります)※手荒れがひどい場合には、皮膚科への受診をお勧めします。

インフルエンザ 流行のピークは1~2月

感染管理認定看護師 小林 明美

インフルエンザは、ウイルスを体内に侵入させないことや、周囲にうつさないようにすることが重要です。

ウイルスの体内への侵入を防ぐために、咳やくしゃみを手で押さえたとき、帰宅時や食事前などには、石けんを使用して正しい方法で手を洗いましょう。

正しい手洗いポイントは、泡立てた石鹸で、指先(特に親指)など洗い残しのないように20~30秒かけて手を洗いましょう。流水で十分にすすいで乾燥したらハンドクリームを使用して手荒れを予防しましょう。

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウ



イルスを含んでいるかもしれません。このためマスクが最も効果を発揮するのは、くしゃみや咳のある人がマスクをつけた場合で



す。マスクは口と鼻を正しく覆いましょう。マスクがない場合は、咳エチケットを心がけましょう。インフルエンザをほかの人にうつさないために、病院内にポスターを掲示しています。くしゃみや咳の飛沫は1~2mといわれています。症状がある場合は周囲の人から離れましょう。くしゃみや咳をするときは、ティッシュで口と鼻を覆い、使用したティッシュはゴミ箱に捨て、石けんを手洗いを行いましょう。