



中札内村立診療所便り No.22

所長 高石 恵一

お問い合わせ 中札内村立診療所 TEL(67)2012
〒089-1332 中札内村西2条南3丁目23



手洗いしっかりできていますか？ ～感染症予防のために～

所長の高石です。新年あけましておめでとうございます。

2023年は新型コロナウイルス感染症も5類に移行し、約3年ぶりに何気ない日常が戻ってきた1年でした。久しぶりに家族や親戚と旅行などに出かけたり、この年末年始を一緒に過ごされた方も多くおられたのではないのでしょうか？

一方、このお便りを書いている時点での十勝の感染症流行状況として、インフルエンザが過去最高レベルで流行しているほか、新型コロナウイルス感染症も再び増えつつあり、その他にもアデノウイルス・溶連菌等など、複数のウイルス・細菌感染症が流行しています。ウイルス・細菌は寒くなり乾燥しがちな冬場に流行しやすい特徴がありますので、感染から身を守るためにもマスクの着用だけでなく、手洗いをしっかり心がけましょう。手についたウイルスや細菌を減らすためにはアルコール消毒でもOKですが、アルコール消毒では手の汚れは落ちません。手の汚れに混じってウイルス・細菌が手に留まっていることもありますので、アルコール消毒のみならず石鹸を使った手洗いを心がけましょう。特に**食事前**や**外出から帰宅時の手洗い**が非常に大切です。

研究では、「(石鹸を使わず)水のみでの手洗い」でウイルスは100分の1しか減らなかったのに比べて、「石鹸を使った手洗い」では1万分の1に減らすことができるようです。なお**親指周辺、指先、指の間**の洗い残しが多いと言われていきますので、お気を付けください！アルコール消毒をする際にも、右の図と同様に行いましょう。

★手荒れをしやすい方は：保湿成分入りの石鹸を使用したり、バリア機能が低下した皮膚を守るために手洗い後のハンドクリーム等での保湿も大切です。手荒れがひどい方は、当院で治療のための軟膏や保湿剤を処方できますのでお気軽にご相談にいらしてください。



(厚生労働省ホームページより)

11月以降、村内でもインフルエンザが大流行し、当院や更別村診療所の発熱外来がひっ迫しておりました。当院では可能な限り発熱患者様の診療をお引き受けする気持ちで診療にあたっておりますが、医師1名体制の日には診療可能な人数にも限界があります。その場合には、更別村診療所を含めた他の医療機関への受診をお願いすることもございますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

現在、マスク着用は個人の自由ですが、一方で皆様が感染症にかかり当院に発熱患者様が殺到する状況となった場合には、当院に定期通院されている患者様や感染症以外で具合が悪い方の待ち時間増加に繋がります。村民の皆様には、感染症の流行状況に注意していただきながら、日頃より基本的な感染症対策を心がけていただきますようご協力をお願いいたします(発熱等で具合が悪い方の受診を控えてほしいという意味ではありません)。

★当院は1月4日(木)から通常通り診療を開始いたします★

(年末年始の体調不良の際には、連携医療機関である「更別村診療所(52-2301)」にご相談下さい)



中札内村立診療所
公式HP