



きりんだより

2015年
11月号 No.126



本格的な冬に向けて日に日に寒さが増し、体調管理に気を付けていても風邪をひいてしまったという方も多いのではないのでしょうか。今回は風邪の予防である「手洗い」「うがい」と、「室内の加湿方法」についてご紹介します。

風邪の原因はウイルスによるものが多く、ウイルスが鼻やのどから体内に入り風邪の症状を引き起こします。冬は空気が乾燥しているため、鼻やのどの粘膜が乾燥により炎症を起こしやすくなります。粘膜が炎症を起こしていると、ウイルスが体内に侵入しやすい状態になりますので注意が必要です。ウイルスを体内に侵入させない為の予防法の一つとして「手洗い」と「うがい」があります。

正しい手洗いの方法

- ①流水で手の汚れを洗い流します。
- ②石鹸やハンドソープを手にとって、よく泡立てましょう。
- ③手の甲をもみ洗います。
- ④指の間は手を組むようにしてもみ洗います。
- ⑤親指は反対の手でクルクルとねじるように洗います。
- ⑥手のひら、指の先をこするように洗います。
- ⑦手首を反対の手でクルクルとねじるように洗います。
- ⑧しっかり水で洗い流しましょう。

正しいうがいの方法

※うがい薬を使用する場合は、用法用量にしたがってうがい液を作りましょう。

- ①初めに、口の中の食べカスや雑菌を洗い流す目的で強めにフクフクうがいをします。
- ②次に、上を向いてのどの奥にうがい液があたるように15秒程度ガラガラうがいをします。
※②を数回繰り返しましょう。

室内の加湿方法

風邪のウイルスは低温低湿状態を好むものが多く、高温多湿状態には弱いため、湿度と温度の管理をすることでウイルスの増殖や感染を防ぐことが出来るといわれています。室内の湿度と温度の調節をして風邪を予防しましょう。適温は18℃～20℃、湿度は50%～60%が適度とされています。

- ①洗濯物を部屋干しする。部屋干しの臭いが気になる場合はなるべく窓際で、日の当たるところに干しましょう。
- ②洗面器やコップにお湯を入れて置く。適度な水蒸気で加湿が出来ます。
- ③観葉植物を置く。植物は吸収した水分を葉っぱから蒸発させるので天然の加湿器になってくれます。
- ④床を水拭きする。ホコリも取れますしウイルス対策にもなります。綺麗な雑巾を使用すると、空気中に含まれる水分も綺麗なものになります。
- ⑤マスクをする。ウイルス対策はもちろん、保湿と保温も出来ます。

過度の加湿はカビの原因になります。適度に換気を行うようにしましょう。

どんなに気を付けていても私たちは毎日色々なものに触れていて、想像以上にたくさんの細菌などの微生物に汚染されています。「手洗い」「うがい」は、普通のかぜやインフルエンザの他にも様々な感染症を予防するために効果的です。また、乾燥を防ぐことにより、ウイルスの増加を防ぐこともできます。正しい知識を身につけ風邪の季節を乗り切りましょう。

のどぬ～るぬれマスク



高密度のフィルター機能で
空気中のウイルス飛沫・花粉を99%カットします。また、ぬれフィルター中の水分が呼吸によって蒸気となり、スチーム効果で約10時間ののどをうるおします。

全国の医療機関の処方箋を受け付めます
お気軽にご相談ください

きりん薬局 原田店

熊本県球磨郡多良木町多良木2899
TEL 0966-42-6900
FAX 0966-42-6910

《今月の担当は皆越です。》