

「手洗い」は感染症予防の基本です！

一年を通して、様々な感染症が発生します。感染症にかからないため簡単で有効な予防法が「手洗い」です。しかし、手洗いにもきちんとした方法があり、適切に手洗いができていないと感染症にかかってしまいます。今回は、正しい手洗い方法についてお知らせいたします。



①手指を流水でぬらす



②液体石けんを手取る



③よく泡立てて、手のひら、指の間をこすり合わせる



④両手の指先、爪先を手のひらでこする



⑤両手の手背を洗う



⑥両手の親指をねじるようにして洗う



⑦両手の手首を洗う



⑧流水で石けんを洗い流す。手荒れ防止のために、完全に石けんを落とす



⑨清潔なハンカチ等で指先のほうから押さえるように水分をふき取る

◆ポイント！

- ◆ 泡立てて手を洗う時間 **15~20秒** + **すすぎの時間**
- ◆ 手荒れ防止のために、石けん分を十分すすぎ、乾燥させ、スキンケアローションで保湿する。

今月の医療

～痛みについて～

緩和ケア科

痛みは日常生活でもよく体験する症状で、比較的なじみの深い症状です。痛みを常に持ち続けると日常生活を送ることは困難となり、できる限りの対応をして日常生活を取り戻したいものです。痛みをどのように考え、どのように伝えていくのかを知ることは、診察の時の適切な判断や治療にも役に立ちます。今回は痛みについての説明です。

痛みは「不快な感覚的・情動的な体験」

痛みの定義は「自分の体験である」、と定義されています。つまり実際に起こっている体の不具合が原因で起こる、もしくは起こっていると考えることで実感するものであり、あくまでも主観的な症状です。逆に客観性に乏しく、伝えないとしっかり理解されない症状でもあります。

痛みに影響を与える因子

また痛みの強弱は様々な状況の影響を受けると考えられています。不安や恐怖・失望感や孤独感などのマイナスな感覚や感情を持ったり、睡眠不足や倦怠感など不安定な体調になると、もともとある痛みが強くなり、逆に気分が高揚したり不安な感覚が軽くなると、痛みは弱くなります。

痛みの場所・種類・パターンを表現してみましょう

場所

いつも同じ場所なのか、移動するのか、場所が分かりにくいのか、ある範囲に限られているのか、など

性質

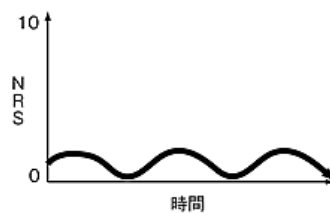
ずきずきするような、重いような、深く絞られるような、押されるような、びりびりするような、しびれるような、など

パターン

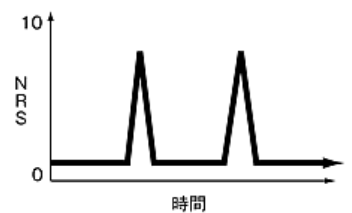
一日中ずっと同じように痛むのか、強弱があるのか、決まった姿勢や刺激で悪化するのか、特定の刺激がなくても悪化するのか、など

痛みの治療は、原因によって対処方法が違います。可能であれば痛みの根本を治療することで痛みを取り除きますが、根本治療が難しかったり、時間がかかり痛みを軽減させることが利益につながる場合は、薬を中心に対処します。病態によっては麻酔を用いた「神経ブロック」や「放射線治療」などが選択肢になることもあります。いずれにせよどのような治療が適切なのかは主治医の先生とよく痛みの特徴を話し合い、決めていくことが大切です。

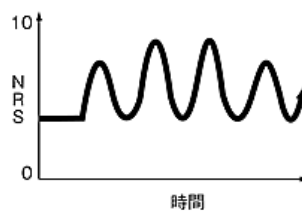
～痛みのパターン～



1. ほとんど痛みがない。



2. 普段はほとんど痛みがないが、1日に何回か強い痛みがある。



3. 普段から強い痛みがあり、1日の間に強くなったり弱くなったりする。



4. 強い痛みが1日中続く。

緩和ケア科 奥山隆二

☆当院は紹介制の医療機関のため、まずかかりつけ医にご相談いただくようお願いいたします。