

正しい手の洗い方

—— 感染症予防のために ——

監修：針谷眼科医院 針谷明美

手をきちんと洗いましょう

- 最近、コンタクトレンズを使用している人を中心に角膜感染症が増えています。
- 角膜感染症は、角膜潰瘍などを引き起こし、失明につながる可能性のある怖い病気です。
- 角膜感染症を防ぐには、コンタクトレンズを正しく洗浄、消毒することが大切です。
- コンタクトレンズを取り扱うときには、汚れや細菌などの付着をさけるため、正しい方法で手を洗うことがとても大切です。

手を洗っても汚れが残しやすいところがあります

汚れや細菌などの付着をさけるため、正しい方法で手を洗いましょう。

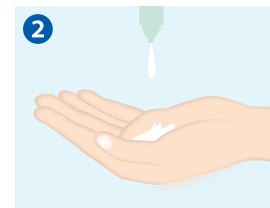


参考：Taylor L. An evaluation of handwashing technique 1, Nursing Times, 12, 1978

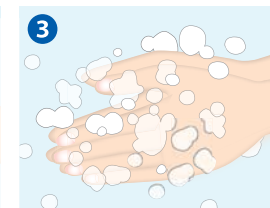
正しい手洗い方法



1 まず手指を流水で濡らす



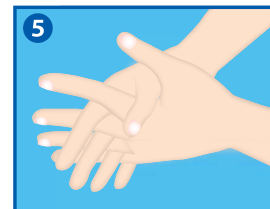
2 セッケン液を適量取り出す



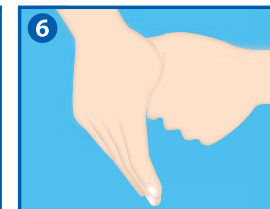
3 手のひらと手のひらをこすり合わせて、よく泡立てる



4 手の甲をもう片方の手のひらでこする
(両手とも行う)



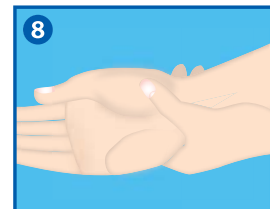
5 指を組んで両手の指の間をこする



6 親指をもう片方の手のひらで包みこする
(両手とも行う)



7 指先でもう片方の手のひらをこする
(両手とも行う)



8 両手とも手首まででいいにこする



9 流水でよくすすぐ

※水よりぬるま湯(40℃程度)で洗うほうが、より効果的です。洗った後は清潔なタオルかペーパータオルでよく拭きましょう。爪は事前に短くなめらかに切っておきましょう。

■は、汚れの落ちにくい箇所です。特にでいいに洗ってください。

・わかりやすくお見せするため、①～③は手のみのイラストとなっています。



Enhance
Program

クーパービジョン 検索

<http://www.coopervision.jp/>

レンズのつけはずしから快適なコンタクトライフのためのちょっとしたコツまで、コンタクトレンズに関するさまざまな疑問にお答えします。



※スマートフォンの方はQRコードからもご覧になれます。
※スマートフォンでご覧の際はパケット通信料が発生します。

Enhance Program とは、クーパービジョンが提供する啓発・情報提供プログラムです。