

病院だより

手洗いが基本です！

町立和寒病院 看護科副科長 工藤 千香

冬はいろいろな感染症が流行しやすい季節です。インフルエンザ、ノロウイルス感染症、ロタウイルス感染症、RSウイルス感染症、溶連菌感染症などたくさんの感染症があります。

なぜ感染症は冬に流行しやすいの？

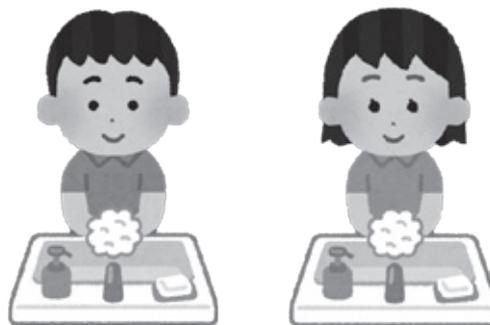
ウイルスは低温・低湿度を好み、冬は夏よりも長く生存することができ、感染力が強くなります。一方、人の体は体温が下がるとウイルスや菌に対抗する免疫力が落ちます。

冬はウイルスが元気になり、人の体は感染症にかかりやすい状態になるためです。



感染症予防の基本は手洗いです。

感染症の多くは、手を介して体内に侵入することが多いと言われています。例えば、ドアノブ、手すり、エレベーターのボタン、水道栓など様々な場所にウイルスや菌が付着しています。そういった場所を触った手で自分の眼や鼻や口を触ったり、食事をしたりすることでウイルスや菌が体内に侵入してくるのです。見た目は汚れていなくてもウイルスや菌が付着している可能性があるので手洗いが大切となります。一般的なアルコールの手指消毒液では効果のないウイルスもいるため、石鹸と流水による手洗いが基本となります。特に外出後、トイレの後、調理や食事の前には必ず手を洗いましょう。



正しい手洗いを習慣にし、バランスの良い食事と十分な休養をとって体力や抵抗力を高め、冬の感染症を予防しましょう。

旭川わっさむふるさと交流会



10月23日(水)旭川市で旭川わっさむ会(三浦 敏章 会長)総会が開催され、会員25名の出席と、和寒町から奥山町長のほか多くの方々が出席しました。

総会終了後の懇親会では、和寒町の参加者と旭川会の方たちで、ふるさと和寒町の話に花を咲かせていました。

同級生が多く集まった年代もあり、笑い声の絶えない、ふるさとを偲んだ良い一日となりました。