



「第17回歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」でみごと優勝しました

昨年10月に、浜名湖ガーデンパークにて日本糖尿病協会などが主催する「第17回歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」に患者さんとともに参加しました。

当日は、木枯らしが吹きやや肌寒い陽気でしたが、全

長3.5kmのコースを歩きながらチェックポイントでのクイズに挑戦しました。ゴール時間とウォークラリーの設定時間の差、クイズ点数で順位を競いました。参加者63名、全10チーム中、私たちのチームがみごと優勝し、表彰されました。

当院では、医療従事者で構成される糖尿病患者さんを支援する会を結成して、糖尿病に関する活動に参加しているほか、年1回患者さんとの交流会を開催しています。

今後もこのようなイベントに参加していこうと思います。



“手洗い”から感染予防を

寒さが厳しくなり、風の強い日が続いていますが、みなさんお元気にお過ごしでしょうか？

空気が乾燥した寒い日が続くと、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。

感染症にかからないためには、自らが意識して予防を行なうことが大切です。

食事の前など毎日何回も行なう“手洗い”は、効果がある“感染予防”の一つです。

当院では、全職員が正しい手洗い方法を身につけるために、「あなたの手洗い大丈夫？」というテーマで手洗

い研修を行ないました。

研修では、『手洗いチェッカー（手洗いチェック装置）』を用いて、自分の手の汚れ具合を確認しながら、正しい手洗い方法とその大切さを学びました。

「しっかり洗えたつもりでいたのに、汚れが残ってしまっている。これから今までより注意して洗わないと!」と、初心にかえることができました。

みなさんも、“手洗い”を意識して行ない、インフルエンザやノロウイルスなどにかからないように心がけてください。

手洗い研修の流れ 研修のはじめに、ビデオで正しい手洗い方法を学びました

①まず、蛍光ローションを両手へまんべんなく塗り、手洗いチェッカーにかざします。



手をかざすと、ローションが塗られた部分が白く光ります。このローションを雑菌と仮定して、これから手洗いを行ないます。

③手洗い後の手を、手洗いチェッカーにかざします。洗い残した部分は、まだ白く光ります。



丁寧に洗ったつもりでも、手のしわや指先、爪には洗い残りが目立ちます。

②雑菌（ローション）は、石けんを使い洗い流します。



手を濡らして石けんを泡立て、手首の上まで丁寧に洗います。手洗い後は、ペーパータオルなどでしっかり水気を取ります。



洗い残しなく手洗いができると、手は白く光りません。