



元気に暮らすために

くじらん 健康通信

第13号

令和4年9月発行

発行元
市立室蘭総合病院
広報委員会

頻回な手洗いによる 「手荒れ」はありませんか？

感染管理認定看護師 荒木 大輔

新型コロナウイルス感染症は変異を続けながら、3年もの間、私たちの日常生活に様々な影響を与えています。手洗いやマスクの着用、3密の回避、換気など、新型コロナウイルス感染症を予防するための基本的な感染対策については十分実施されていることと思います。

今回は、手洗いによって引き起こされる「手荒れ」を予防するためのアドバイスを
ご紹介いたします。



<手荒れを予防するためのポイント>

1. お湯ではなく、水を使用する

→お湯の方が温かく手にやさしいと思いがちですが、お湯では手の必要な油分まで落としてしまいます。

2. 手を十分ぬらしてから、石けんを手に取る

→乾いた手に石けんを取ると、その刺激で手が荒れやすいといわれています。



3. 手を拭く際はこすらず押さえるように水分をふきとる

→強くふきとると皮膚へ刺激を与えるので、ペーパータオルは優しく押し当てるように水分を拭きとって下さい。

4. 流水と石けんによる手洗いのあと、アルコール消毒剤を使用することは推奨されていません

→手洗いは、次のように推奨されています。

①手に目に見える汚れのある場合は流水と石けんによる手洗い

②目に見える汚れがない場合はアルコール消毒剤を用いた手指消毒。

一度に両方を実施することは、逆に手への刺激が強くなり、手荒れの原因となります。



5. ハンドクリームなどで十分保湿を行う

→手荒れの有無に関わらず日頃からハンドクリームなどを使用し、皮膚の水分保持機能の低下を防ぐこと、また角層バリア機能を正常に保ち、水分の蒸発や外部からの刺激、体内への異物の侵入を防ぐことが大切です。



～是非お試しください～

栄養満点

火を使わない

レンジで簡単Cooking!

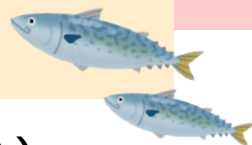
今月の料理の動画が、こちらから見られます



栄養科



『サバのトマトソースがけ』



栄養価(一人分)

エネルギー:220kcal
たんぱく質:23.3g
脂質:11.5g
炭水化物:8.9g
食塩相当量:1.7g
カルシウム:272mg

材 料

- ・サバの水煮缶:1缶
- ・しめじ:1/2パック
- ・ブロッコリー:1/3房
- ・トマト水煮缶(カット):100g

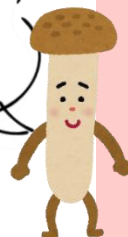
調味料

- ☆コンソメ:1.5g(小さじ1/2)
- ☆砂糖:1.5g(小さじ1/2)
- ☆塩:0.5g(ひとつまみ)

お好みで

- ・ブラックペッパー:少々
- ・バター:2g

汁まで美味しくいただけるレシピです♪



作り方

- ①ブロッコリーは子房に分ける。耐熱皿にのせ、大さじ1~2の水をかけ、ラップをふんわりとかける。電子レンジで加熱する。(500wの場合1分30秒、600wの場合1分10秒)
 - ②しめじは石づきを取り、食べやすい大きさに割いておく。
 - ③トマト水煮缶に☆の調味料を合わせておく。
 - ④耐熱容器にサバの水煮、ブロッコリー、しめじを並べる。合わせておいた③を上からかける。(お好みでバター、ブラックペッパーを加えてもよい。)
- 注意**:ここで全体を混ぜ合わせないようにします。
- ⑤容器にふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱する。(500wの場合3分30秒、600wの場合3分)
 - ⑥出来上がり



ポイント



サバには、**カルシウム**も豊富に含まれています。**ビタミンD**の働きによって効率よく摂取することができます。



EPA

血液サラサラ作用、
血圧の調整



ビタミンD

強い骨を維持するためや健康のために必要な栄養素

DHA

脳の発育、
神経組織の機能調節

どちらも、中性脂肪・
コレステロールの低下作用
があるとされています

バランス良く栄養摂取！！



健康な身体作りのために、
是非今日の一品に加えてみてください

こちらに多数のレシピを公開しています。

<http://www.city.muroran.lg.jp/main/org8400/sinryo/eiyoka.html>

市立室蘭総合病院ホームページ

<http://www.city.muroran.lg.jp/main/org8400/>



公式ツイッター

http://twitter.com/MURORAN_G_HOSP



お問い合わせ

医療連携・患者支援推進センター

TEL: 0143-25-3111



市立室蘭総合病院
Muroran City General Hospital