



元気に暮らすために

第18号

令和5年9月発行

くじらん 健康通信

発行元
市立室蘭総合病院
広報委員会

家庭でのちょっとした感染対策

感染管理認定看護師 荒木 大輔

私たちは新型コロナウイルス感染症のパンデミックを経験し、「感染症」が社会に与える影響をここ数年で実感しました。今回は、家庭でできる感染対策についてアドバイスします。

1. 石けん

手洗いは感染予防のために重要であり、そのためには石けんが必要です。現在は様々な種類の液体石けんがボトルに入った状態で販売され、詰め替え用も売られており、空になったボトルを詰め替えることでゴミを減らすことができたり、経済的にもお得です。



ポイント① 詰め替える前にボトルを水洗いして、乾燥させる

りよくのうきん

詰め替えを続けていくと、ボトルの中に水分がたまり「緑膿菌」と呼ばれる細菌が増殖します。緑膿菌は、栄養がない状態でも水分だけで増えてしまいます。そのため、ひと手間かけボトル内部を水洗いし、乾燥させてから詰め替える必要があります。これは、浴室のシャンプーボトルなども同様です。健康な人であれば何も起こりませんが、抗がん剤をしていたり、手術をしていて間もない方など、抵抗力が落ちている人々が感染すれば重篤な感染症を引き起こすことがあります。

2. そうじ

自宅のそうじはどのようにしていますか？おそらく、そうじ機で床や畳などのゴミや埃を吸い取り、雑巾などを用いて棚の上や額縁の埃を取り除くというそうじをしていることと思います。この一般的な方法では「感染予防」意識した掃除は不十分とされています。



ポイント⑤ 人々の手指がよく触れる環境表面をきれいにする

まず、ドアノブや手すりなどの環境表面に付着している菌やウイルス（病原体）がどのように人々に感染するのかを考えてみると、病原体は自分では移動することができません。人々の手指がそこに触れることで、病原体が手指に付着し、そのような手指で目や鼻の粘膜などに触れることによって、感染が成立します。

すなわち、環境表面に付着している病原体の感染経路は手指なのです（だから手洗いは重要です!!）。

感染予防のための清掃は、ドアノブや電気のスイッチ、冷蔵庫の取っ手やテーブルなど「手指がよく触れるところ」を重点的に掃除することです。ドアノブなどは人々が頻繁に触れるので、埃などの汚れは付着しておらず、見かけは清潔です。しかし、人々の手指に付着している細菌によって相当の汚染しているため、外見的に清潔にみえても重点的に清掃することが大切です。

一方、天井や床は頻繁に人々の手指が触れるわけではないので感染予防からすると、それほど重要ではなく、埃が溜まっていればそうじをする程度でよいとされています。



電子レンジ
で簡単!

栄養満点簡単カレー

栄養科

今月の料理の動画が、こちらから見られます



焼き鳥缶を使った 『うまみたっぴいチキンカレー』



材料(一人分)

- ・やきとり缶タレ味:1缶
- ・ほうれん草(冷凍使用):30g
- ・コーン(冷凍使用):20g
- ★ しめじ:30g(約1/3房)
- ・水:100ml
- ・カレールー:1かけ(約20g)
- ・バター:5g
- ・卵:1個
- ・ご飯180g

栄養価(一人分)

エネルギー:664kcal
たんぱく質:25.6g 脂質:24.0g
炭水化物:91g 食塩相当量:3.5g

作り方

チキンカレー

- 1: しめじの石づきをとり食べやすい大きさにさく
- 2: 耐熱容器に★の材料をすべて入れ、ふんわりとラップをかける
- 3: 電子レンジ500Wで5分加熱(600Wで4分10秒)
- 4: できあがったら良く混ぜて完成(ルーが固まっているのでよく混ぜましょう!)

トッピングの目玉焼き

- 1: 耐熱皿に卵を割り入れる
- 2: 水小さじ2を振りかける
- 3: 黄身を爪楊枝でつついて穴をあける ※必ず穴を開けてください
- 4: 電子レンジ500Wで40秒加熱 しながら10秒ずつ(200Wで1分40秒)
- 5: できあがり



サバ缶でも
アレンジできるよ!
詳しくは
上のQRコードをチェック!
動画の概要欄に
レシピが載っているよ♪



使用する食材に含まれる栄養素

鶏肉

たんぱく質、
コラーゲン、鉄

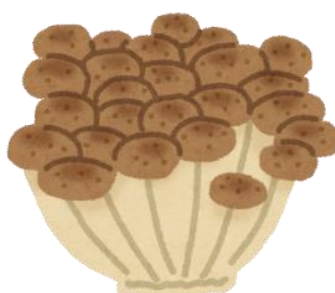


ほうれん草

カリウム、
ビタミンA、ビタミンC

コーン

ビタミンB群、
葉酸、カリウム



しめじ

食物繊維、
ビタミンB、ビタミンD

食材をうまく組み合わせることによって、
バランス良く栄養摂取することができます♪

「ローリングストック」を知っていますか？



みなさんのご家庭に**備蓄食品**はありますか？

備蓄食料は気が付いた時には、賞味期限が切れていることもあると思います。今回使用した**焼き鳥缶**のように**賞味期限前**に備蓄食料を消費することは**フードロス対策**につながります。

食料などを一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも食べ慣れた食料を確実に備蓄しておける安心感があります。

是非皆さんのご家庭でも
取り入れてみてください！



火を使わない料理など、簡単レシピを公開中。是非ご覧ください。

<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