



けんこう福袋



2021年
10月
第31号

Warm Pharmacy
LUCKY BAG
ぬくもりの薬局
ラッキーバッグ株式会社
〒996-0021 山形県新庄市常葉町1-32
TEL. 0233-29-8177

今日の
テーマ

ウイルス感染症予防！ 正しい手洗い、うがいの仕方

2020 年から現在に至るまで、コロナウイルスの感染流行が問題視されており、感染防止の為、マスクの着用、手洗い・うがいの励行、密を避けるなど様々な対応がなされています。そこで今回は、正しい手洗い・うがいの仕方について注目し紹介していきたいと思います。



●正しい手洗い

- ①指輪や時計などは外す。②流水で手を洗う。③石鹸をつけてしっかり泡立てる。④手のひら、手の甲をこすり、指の間は両手を組むようにしてこすり合わせて洗う。⑤親指は反対の手でねじるようにして洗う。⑥指先、爪の間は手のひらの上で指先をこするように洗う。⑦手首は、反対の手でねじるようにして洗う。⑧流水で石鹸と汚れを十分に洗い流す。⑨清潔な乾いたタオルで水分をしっかり拭く。



●正しいうがい

- ①口に水を含み、少し強めに「ブクブク」と口の中をゆすいで吐き出す。②水を口に含んで上を向き、約 15 秒位のどの奥まで「ガラガラ」うがいをし、吐き出す。③②をもう一度繰り返す。

とがみ薬局（薬剤師） 鈴木 涼太

知ってる？ かかりつけ薬剤師、 かかりつけ薬局

「そうだ！かかりつけ薬局に相談しよう！」

スマホのことは、携帯ショップ。車のことは、自動車ディーラー。美容師は、髪のカットやパーマ、カラーに至るまで、担当して相談に乗ってくれます。薬や病気についてはいかがですか？

そんな些細な相談にいつでも対応できるのが、私たちラッキーバッグの「かかりつけ薬局」です。

その中でも、あなたの薬や健康に関わることに、責任をもって担当する薬剤師がいます。「かかりつけ薬剤師」です。実務経験を積み一定期間以上在籍し、研修認定を取得した薬剤師が、同意書に記入いただいた上で担当となります。



すべての医療機関の薬の情報を把握し、効果や副作用を継続して確認し、飲み合わせのチェック、必要時は医療機関への連絡、介護関係者への橋渡し

しなど精一杯対応させていただきます。相談したいと思う薬剤師はいませんか？是非その薬剤師にお声がけいただけませんか？



ファミリー薬局（薬剤師） 川上 恵佑

わたしたちに今できること

感染症予防

手洗い
こまめに手を洗おう

うがい
外から帰ったらうがいをしよう

マスク
咳やくしゃみが出る時はマスクをしよう

■石けんまたは手洗い用消毒液(スクラブ剤)での手洗い方法

- (1) 流水で洗浄する部分をぬらします。
- (2) 薬用石けんまたは手洗い用消毒液(スクラブ剤)を手掌にとります。
- (3) 手のひらを洗います。
- (4) 手のひらで手の甲を包むように洗います。反対も同様に。
- (5) 指の間もよく洗います。
- (6) 指先でよく洗います。
- (7) 親指の周りもよく洗います。
- (8) 指先、爪もよく洗います。
- (9) 手首もよく洗います。
- (10) 流水で洗い流します。
- (11) ペーパータオル等で拭きます。

※訪問宅のタオルではなく、ペーパータオル、自分が持参した個人用タオル、もしくは個人用ハンカチで拭きます。1日に何件か訪問する場合、タオル・ハンカチが汚染されないよう注意しましょう。