

TOPICS 正しい手洗いご存じですか？

全国でコロナウイルスの感染が拡大していることを受け、当院でも患者様と職員の健康と安全確保を考慮し、感染予防に取り組んでおります。皆さまにはご協力をいただき誠にありがとうございます。新型コロナウイルスを含む**感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」**です。今回は正しい手の洗い方をご紹介します。

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう

正しい手の洗い方

- ① 流水でよく手を濡らした後、石鹸をつけ、手のひらをよくこすります。
- ② 手の甲をのぼすようにこすります。
- ③ 指の間を洗います。
- ④ 親指と手のひらをねじり洗いします。
- ⑤ 手首も忘れずに洗います。

当院では、**足ふみ式**の消毒液を入口に設置しております。
是非、ご活用ください。



眼科豆知識～ホットアイマスクのすすめ～

上、下のまぶたの中には**マイボーム腺**という油を作る腺があり、目の表面の涙液の全面を覆って涙が蒸発しにくくしたり、瞬きがスムーズにいくようにする働きをしています。

このマイボーム腺の働きがうまくいかなくなると、ドライアイの原因になったり、目の不快な症状や眼精疲労につながります。
目を温めることにより、マイボーム腺の油が柔らかくなり、分泌不全が改善することが期待されます！

☆ホットパックの方法☆

- 温める回数は、一日2回、5～10分
- 40度前後の温度で眼を圧迫しないように
- あおむけでリラックスした状態で行ってください



かゆみが出たり、まぶたが赤くはれるようでしたら中止して、眼科にご相談ください。

下記3通りからご自分に合った方法を選んでください。

- ① 使い捨てのホットアイマスク
- ② 繰り返しレンジで温める商品(あずきのチカラなど)
- ③ タオルを40度のお湯につける、

または、濡らして絞ったタオルを電子レンジ(500Wで30秒程度)で温める方法

※タオルが冷めると逆効果ですから注意してください。

ご質問などはスタッフに気軽におたずねください。



◆院長よりひとこと◆

四国地方は例年より5日ほど早く、5月31日に梅雨入りしたそうです。開院時に友人から頂いた鉢植えのアジサイを、南東の花壇に植え替えたものが、今年も咲き始めました。

コロナウイルスによって、私たちの生活も大きく変わりましたが、季節が巡ってくると変わらず咲く花々に元気をもらった気がしました。当院でも引き続き感染対策に努め、より安全な眼科診療を提供してまいりたいと思います。