



# 認定看護師だよ!



## インフルエンザに負けない!

《救急看護認定看護師 角 順子 》

### ・免疫とは?

体内に侵入したウイルスや細菌などの病原体や毒素を異物（非自己）として認識し、生体を防御するためにこれを排除しようと働く力。  
日本大百科全書より

免疫は私たちの体を守るための防御システムです。体内で免疫力をつかさどっているのは、血液中の白血球で細菌や異物をやっつけるいろいろな働きをします。  
※免疫力の弱点 → ストレス悩みや心配などの精神的ストレス、不眠や暴飲暴食などが自律神経のバランスを乱し免疫力が低下すると考えられています。

### ★免疫力を高めるためには★

睡眠をとる

笑う

しっかり食べる

乾燥を避ける

適度な運動

暴飲暴食を避ける

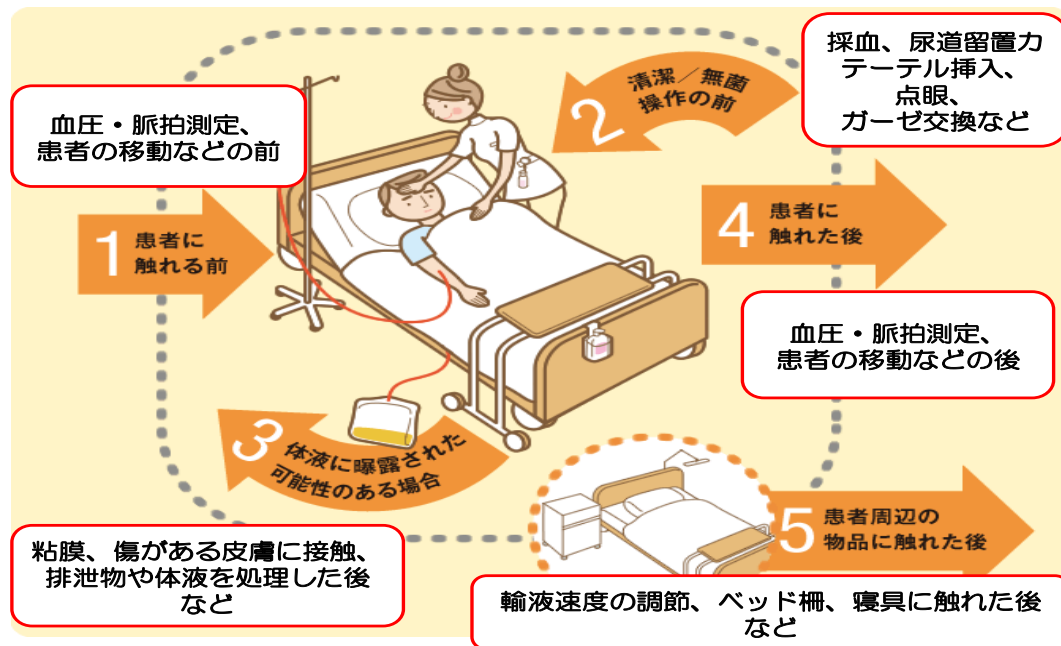
## 手指衛生 5つのタイミング

《感染管理認定看護師 上土井麻紀 》

### 手指衛生は感染対策の基本です♪

手は色々な所に触れることで、様々な微生物が付着しています。「手」を介した感染は多く、石鹸と流水による手洗いや、アルコール手指消毒剤を使用して、手をきれいにしましょう。微生物から患者さんと自身を守りましょう。

## 【手指衛生5つのタイミング（WHO推奨）】



## 【アルコール手指消毒剤の使用手順】



感染対策は自施設だけで行えるものではありません。患者様ご家族、ご面会の方や近隣施設の方々の協力が必要となります。インフルエンザが流行しておりますので、手指衛生の正しいタイミングと方法を知って行いましょう。  
※感染管理認定看護師は2名在籍しており、地域の医療機関への勉強会を行っています。お気軽にご相談、ご活用下さい。