

# 『手洗い・うがいについて紹介致します。』

## ●上手な手洗いの仕方

# さあ、みんなで手をあらおう!!




サラヤ株式会社より引用


## ●上手なうがいの仕方

**効果的なうがいの方法**

①ブクブクうがい  
口の中の食べカスや雑菌を洗い流す。  
強めに!



②ガラガラうがい  
上を向いて、のどの奥にうがい液があたるようにうがいます。  
<15秒程度> 長めに!



②ガラガラうがいを数回繰り返す

上のイラストは家族みんなが上手に手洗い・うがいができるまで見えるところに貼っておくとよいでしょう。

**ワンポイントアドバイス**  
『あ〜い〜う〜え〜お〜』と言いながら、うがいすると、のどの奥までうがい液が届きます

今回は本格的な暑さに向けて**脱水症**についてお話しします。



※あくまで目安です。個人差もありますので自己診断はせずに診察、検査を受けることが重要です。

しらにわびょういん  
検査室ニュース

2016年  
2月号  
通巻  
第9号



発行元：白庭病院 検査室  
生駒市白庭台6-10-1  
TEL(0743)70-0022  
年3回発行(2・6・10月)



# 臨床検査室へようこ



臨床検査室では、臨床検査技師が血液や尿などから分析する検体検査と心電図や超音波検査などの生理機能検査を行っています。

これらの検査は、病状把握や診断に欠かせない

大切な情報ですので精度の高い迅速な報告を心がけています。

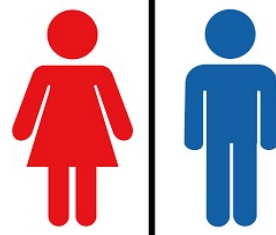
便は栄養素が吸収された後に残る食べ物の残りカスではありますが、食道から胃、小腸、大腸の消化管の正常な働きの末に生じるものでもある為、消化管や内臓組織の状態を把握するための大切な情報源です。

## ◆ 1日の排便量と排便回数の平均・標準 ◆

標準的な1日の排便回数は1回～2回です。

通常1日に排出する便の量      成人男性    160g～200g

成人女性    120g～170g



●便は全体の約3分の1が食物繊維、消化管・臓器などの細胞組織、そして腸内細菌などで占められており、残りの約3分の2は全て水分で構成されています。ですから便の出が悪い場合は  まず水分補給を行い、便の水分量を増やすように意識することが大切です。

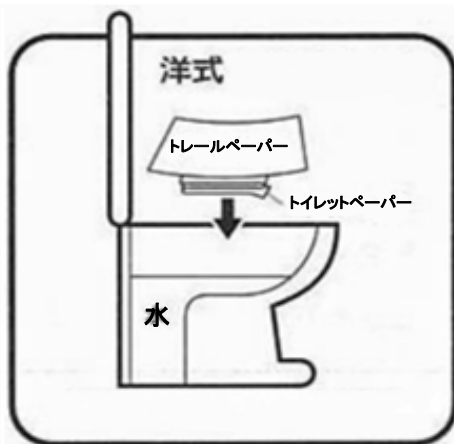
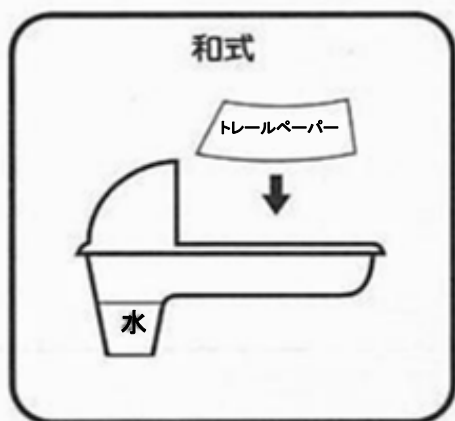
●便潜血検査は、目に見えない微量の血液でも検出でき、大腸ガンの早期発見の補助手段にもつながります。

便採取時に水に浸かってしまうと便表面に付いている血液が流れてしまい、正しく検査ができません。そこで、「トレールペーパー」をご紹介します。

「トレールペーパー」は、水洗トイレ用に開発された採便専用シートで、水洗トイレの水に浮かべて使用します。

容易に便の観察ができ、採取も楽にできます。また、水に溶ける素材ですので、そのまま流し、後始末もいりません。

「トレールペーパー」は、当院でも採用しています。



※洋式の場合、3、4重にしたトイレットペーパーの上にトレールペーパーを敷いて使用してください。

**水洗用 トレールペーパー**

トイレットペーパー3～4枚重ねたものを水面に敷き、その上にトレールペーパーをのせてください。

水が少なくなるように敷いてください。トイレットペーパーはいりません。

水が多いタイプ

水が少ないタイプ (和式も合います)

この面が上になるように敷いて排便してください。後はそのまま水に流せます。

**使用上の注意**

- 1 使用前に濡らさないようにしてください。
- 2 使用前面に敷き、できるだけ速やかに便をとってください。
- 3 便座シャワーは便をとり終わってからご使用ください。
- 4 水にトイレットペーパーが湿っている状態では破れやすくなります。
- 5 本品は水に溶ける紙でできていますが、複数のトイレットペーパーと同時に流すことで詰まる恐れがありますのでご注意ください。

検体検査は、患者さまから直接には見えないところで検査していますが、貴重な検体(検査材料)を正確にかつ迅速に検査することで、患者さまの健康維持に貢献しています。

『次回のテーマは肝機能について』