



関節リウマチ患者さんのための 手洗いのコツ

関節の痛みや骨の変形があるリウマチ患者さんの場合、汚れやすい場所も変わります。普段の生活の中で、立ち上がる時などにからだの支えとする部分、ものをにぎる部分は、とくに念入りに洗いましょう。



1

手全体を温水で十分にぬらします



2

ハンドソープを適量取り、水道のノブを洗います



なにげなく触れるものも実は汚れているかも

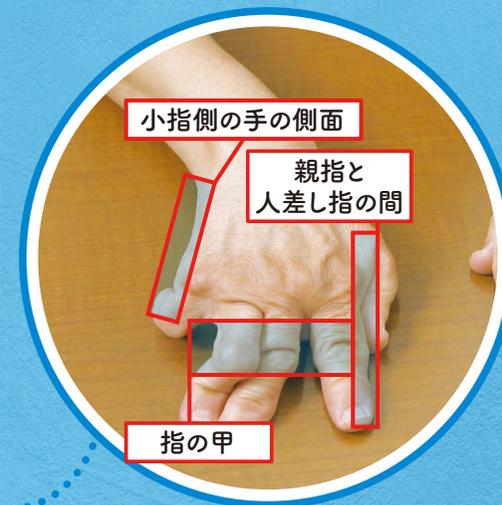


3

手のひら、手の甲、指先と爪の間、指と指の間、親指、手首をよく洗います



小指側の手の側面、指の甲、親指と人差し指の間はとくに念入りに!



4

手の汚れを洗い流します



5

水を止める前に、ノブも洗いましょう



6

手の水気をしっかりふき取り、乾燥させます

あわせて活用したい! 便利な手洗いグッズ

自動ソープディスペンサー



吸盤付きブラシ

監修：北播磨総合医療センター リウマチ・膠原病内科主任医長 三崎 健太 先生
公益社団法人 日本リウマチ友の会

解説動画はこちらから……………▶
関節リウマチ患者さんのための手洗い・
手指消毒法 | 中外製薬株式会社





関節リウマチ患者さんのための 手指消毒のコツ

関節の痛みや骨の変形があるリウマチ患者さんの場合、汚れやすい場所も変わります。
普段の生活の中で、立ち上がる時などに**からだの支えとする部分**、**ものをにぎる部分**は、とくに念入りに消毒しましょう。



1

十分な量の消毒液を手に取ります



消毒ノズルを手で押せない場合は肘で押し
みましょう



2

手のひら、手の甲をそれぞれこすり合わせて
消毒液をすりこみます



3

指先と爪の間、指と指の間、親指に
消毒液をすりこみます



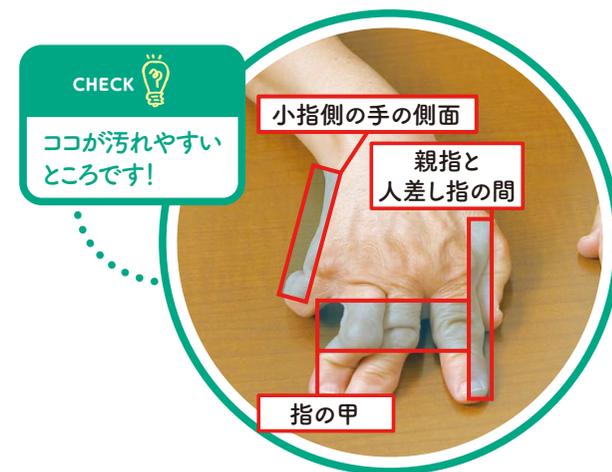
4

小指側の手の側面、指の甲、親指と人差し指の間は
とくに念入りに消毒液をすりこみます



5

消毒液が乾燥するまで、
しっかりと手にすりこみましょう



CHECK

ココが汚れやすい
ところですよ!

小指側の手の側面

親指と
人差し指の間

指の甲