

## 2.感染対策

### 2-1.手指衛生

# 微生物 ヒトの手に付着している

ヒトの手には細菌やウイルスなどが付着している  
(皮膚表面には大きく分けて2種類の細菌が存在)

## ①常在細菌

皮膚や毛穴の奥に住み着いている  
手洗いで除去することが難しい



## ②一過性細菌

たくさんのヒトが触れるところに付着している  
手洗いにより除去することができる

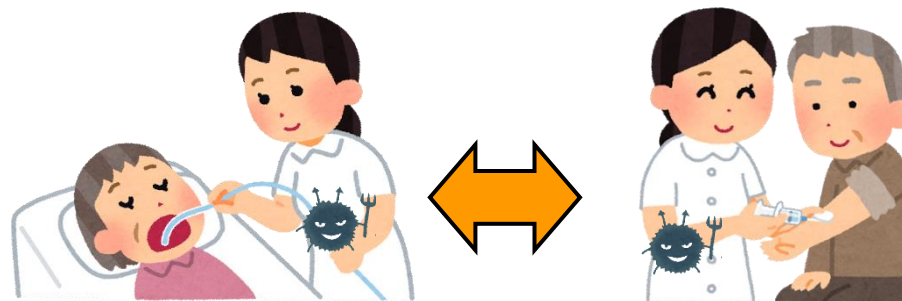


# 医療従事者の手から汚染



一過性細菌には、黄色ブドウ球菌、大腸菌、緑膿菌などの感染を起こす細菌がある

医療従事者の手を介して、『患者から患者』『同じ患者の身体部位から他の身体部位』に細菌が広がる

手に付着した新型コロナウイルスも細菌と同様に、手を介して広がる

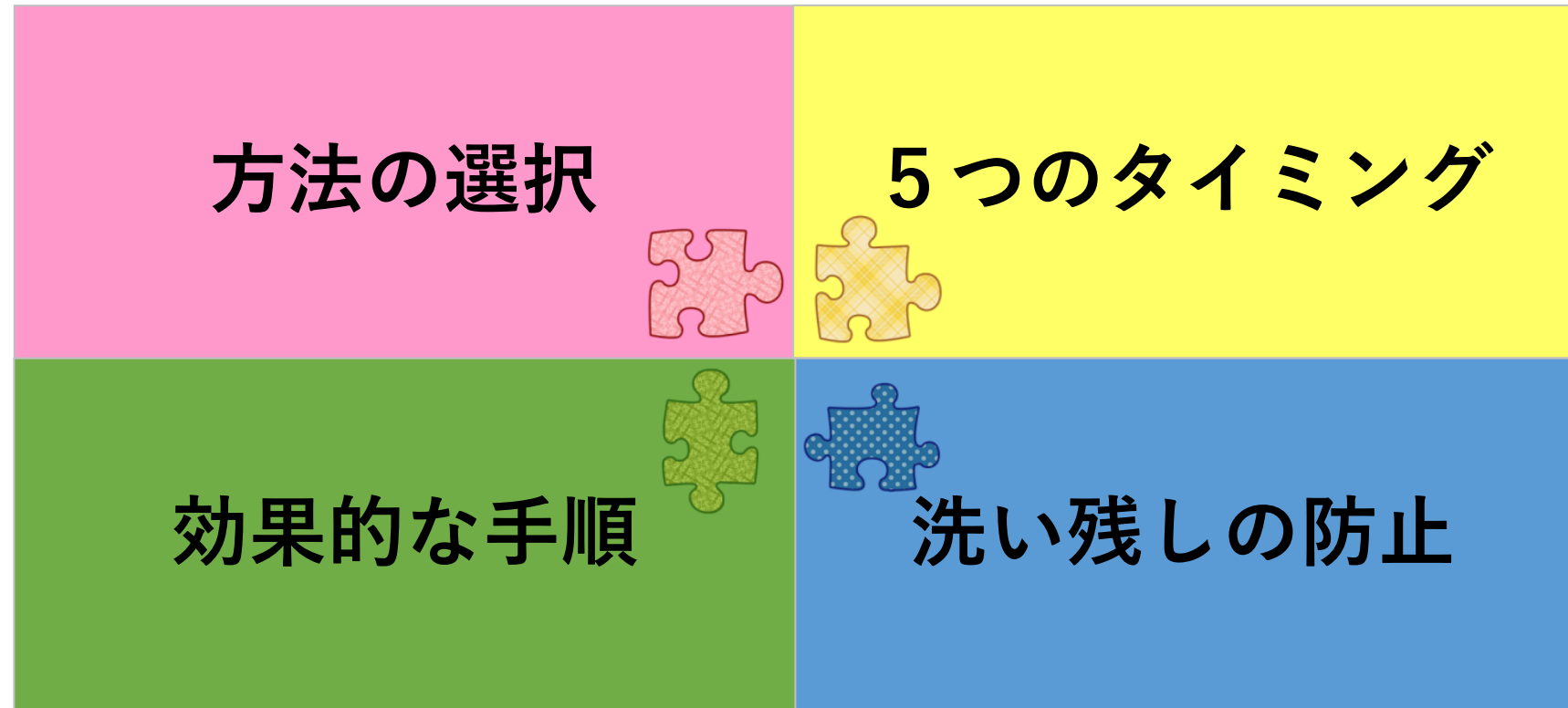


# 日常的手洗いと 衛生的な手洗い

種類	目的	方法
<p>日常的手洗い</p> 	<p>汚れ及び 一過性微生物の除去</p> 	<p>石鹸と流水で 30秒以上かけて洗う</p>
<p>衛生的な手洗い</p>	<p>一過性微生物の除去 あるいは 常在菌の除去、殺菌</p>	<p>速乾性アルコール製剤 石鹸(抗菌・非抗菌)と流水</p>

# 衛生的な手洗いのポイント

医療従事者が手指衛生を実践していくために重要な、4つのポイント



# 方法の選択

手の汚染の有無で、手指衛生の方法を選択する

目に見える汚染がない



手指消毒薬を選択



目に見える汚染がある



石けん手洗いを選択



# 手指消毒薬を選択

## 標準的な手指衛生方法

- 短時間（20～30秒）で実践できる
- 多くの病原菌を除去できる
- 保湿剤入りで手荒れを起こしにくい
- アルコール性、非アルコール性の消毒薬がある  
**新型コロナウイルスはアルコールで殺菌できる**
- 特別な設備が必要ない



持ち運びができるため、推奨されるタイミングで実践できる  
(ポイントオブケアの実践に向けて)

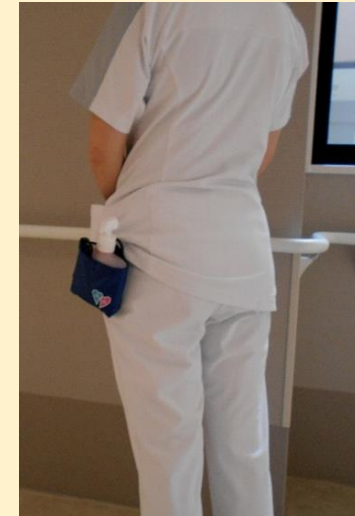
※ただし手指が目に見えて汚れている場合を除く

# ポイントオブケア

患者やその場から離れることなく、  
推奨されるタイミングで、手指衛生を実施すること

## 【例】

- 医療従事者が手指消毒薬を携帯
- 壁埋め込み型のディスペンサー設置
- ベッドやベッドサイドに設置
- P Cカート、処置用ワゴンに設置
- 簡単に使えて、手の届く範囲にある





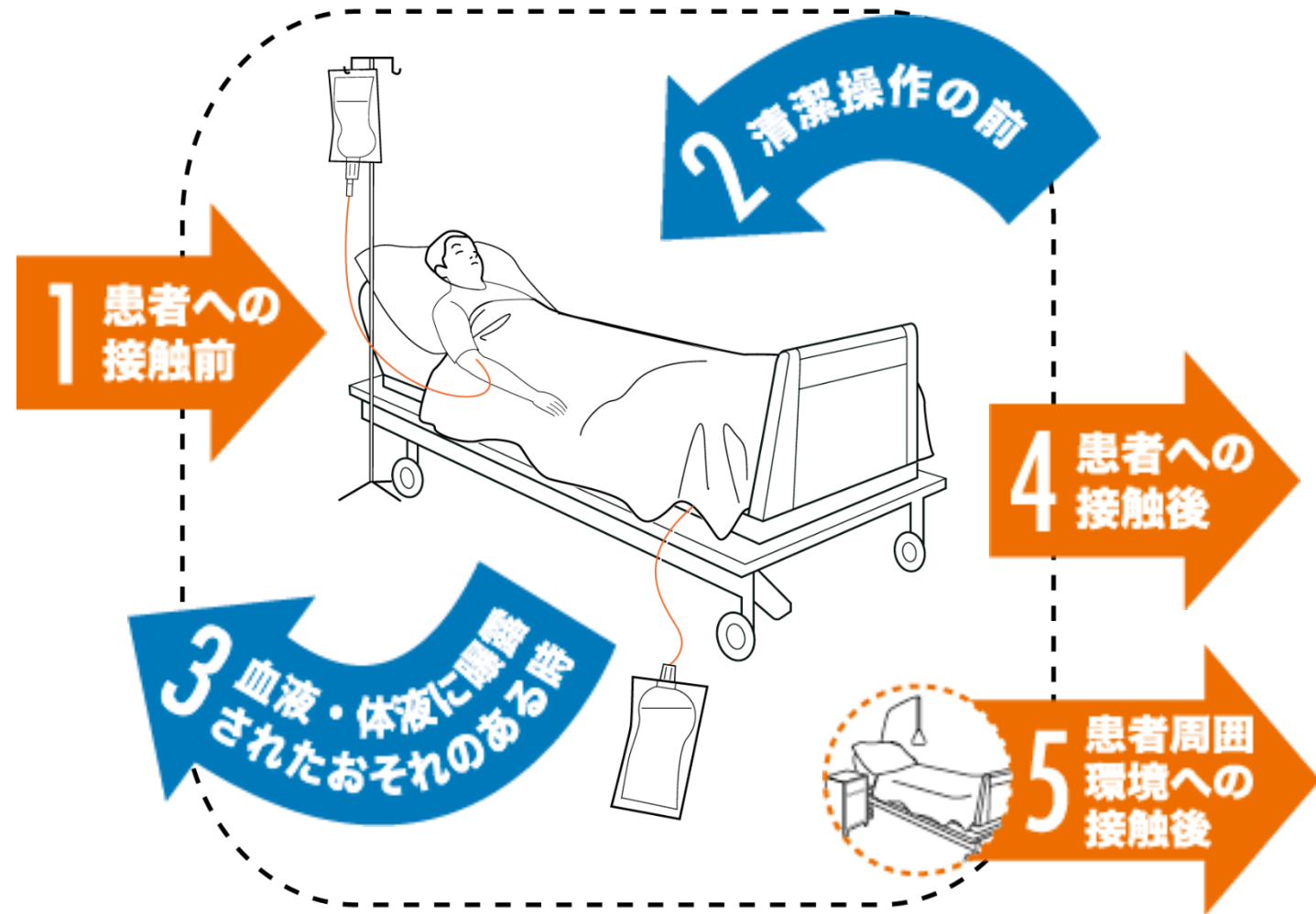


# 石けん手洗いを選択

- 目に見える汚れがある場合に必須
- 排泄ケアを行った後  
(有機物が付着のおそれがある場合)
- アルコールに抵抗性がある細菌・ウイルスによる  
消化器感染症が疑われる患者と、その周囲の  
環境に触れた後

※アルコールに抵抗性がある細菌、ウイルス  
クロストリディオイデス・ディフィシルやノロウイルス など

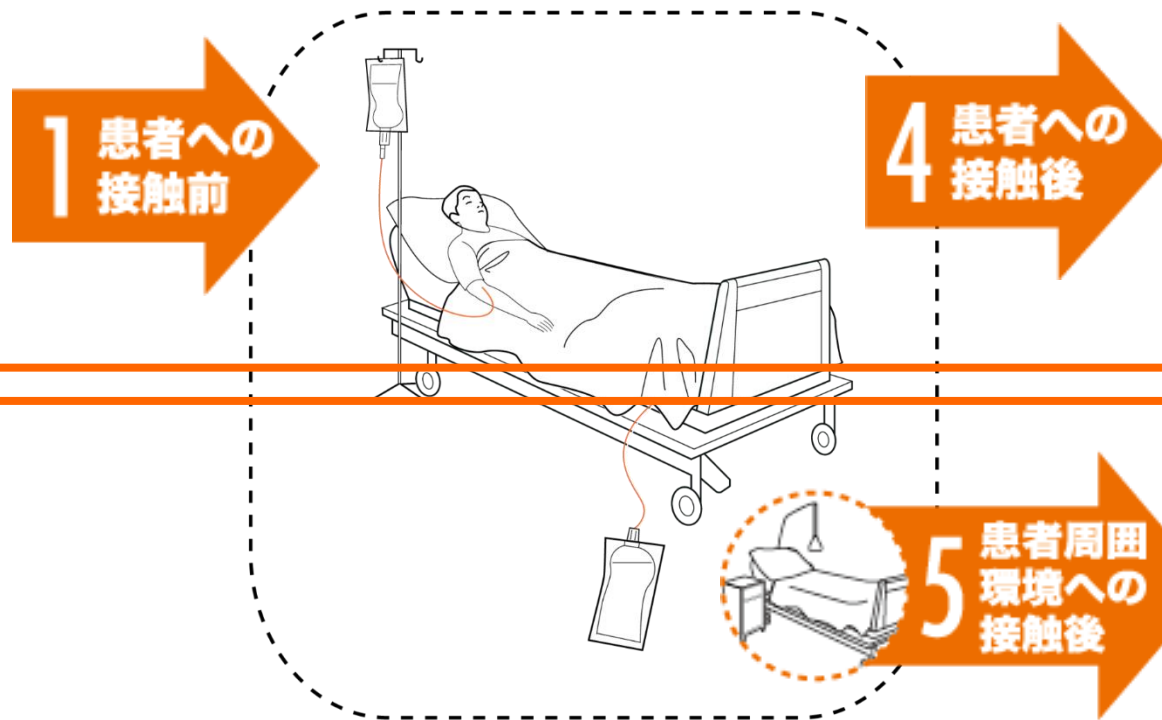
# 5 手指衛生 つのタイミング



引用文献：WHO手指衛生ガイドラインスライド日本語版（ハンドハイジーン研究会）


# 5 手指衛生 つのタイミング

【例】 ○手を繋ぐ      ○患者を支える  
○血圧を測る      ○聴診、触診 など



【例】 ○寝具を交換      ○テーブルを清掃  
○輸液ポンプの操作 など

# 5 手指衛生 つのタイミング



The diagram shows a patient lying in a hospital bed with an IV drip. A dashed line outlines the patient and the drip. Two blue curved arrows point to the patient, indicating hand hygiene timing. The top arrow is labeled '2 清潔操作の前' (Before clean operation) and the bottom arrow is labeled '3 血液・体液に曝露されたおそれのある時' (When there is a risk of exposure to blood/body fluids).

【例】

- 患者の歯を磨く
- 目薬をさす
- 食事を介助
- カテーテル挿入
- 痰を吸引
- 創部を処置 など

# 効果的な手順 (手指消毒薬)



1 ジェル状の速乾性手指消毒剤を適量手の平に受け取る



2 手の平と手の平を擦り合わせる



3 指先、指の背をもう片方の手の平で擦る(両手)



4 手の甲をもう片方の手の平で擦る(両手)



5 指を組んで両手の指の間を擦る



6 親指をもう片方の手で包みねじり擦る(両手)



7 両手首までていねいに擦る



8 乾くまで擦り込む

- 手の大きさに合わせて必要量を手に取る
- 20～30秒かけて手指を消毒する
- 凹凸面のある指先を早い段階で行う



# 効果的な手順 (石けん手洗い)



- 手が濡れていると細菌が付着しやすいため、ペーパータオルで十分に拭き取る
- 水洗レバー（蛇口）を閉じるときはペーパータオルで持ち、再汚染を予防する

# 手指消毒手洗い（実演）

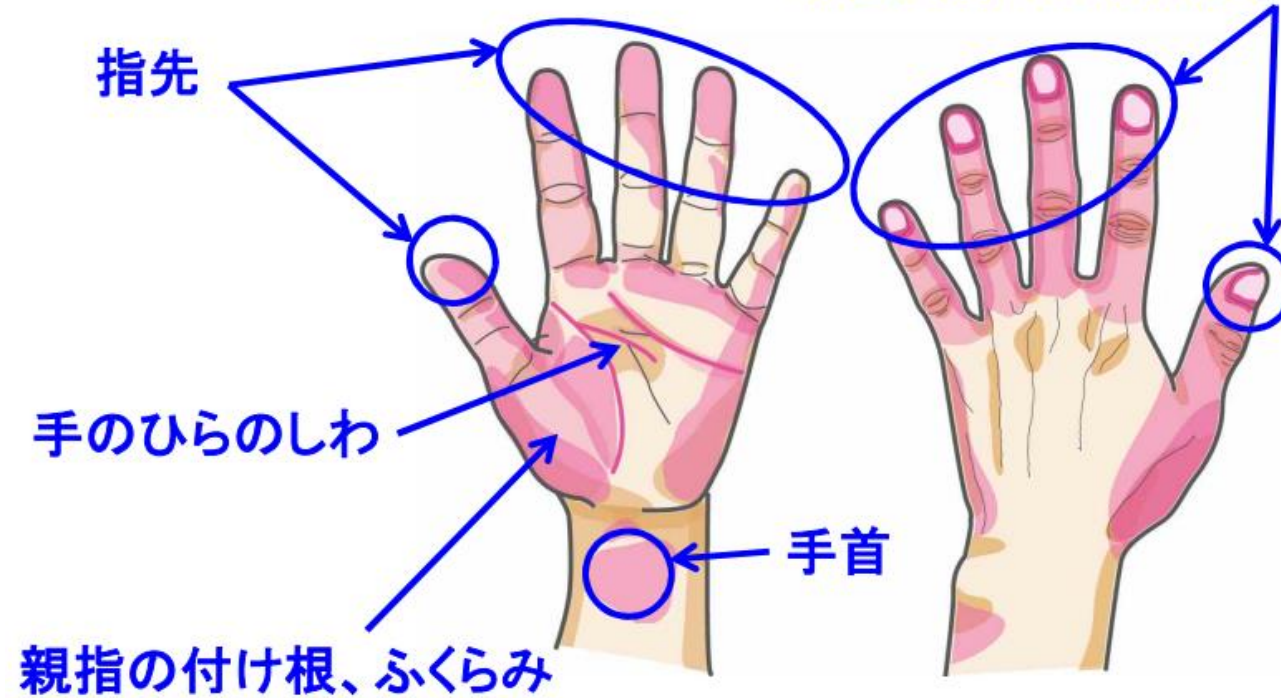
動画でご確認下さい

# 石けん手洗い (実演)

動画でご確認下さい



爪と皮膚の間、甘皮の部分



蛍光塗料を使用した手洗いチェッカーで示した  
洗い残ししやすい場所

引用文献：食中毒予防のための衛生的な手洗いについて  
(公益社団法人 日本食品衛生協会)

# 洗い残しの防止

# 手荒れ対策

頻回に手指衛生を行う医療従事者の手は皮脂が減少し、皮膚炎を起こしやすい状況にある

## 【手荒れの影響】

- 傷ついた皮膚は黄色ブドウ球菌などの細菌が定着しやすい
- 皮膚刺激を回避するために手指衛生の回数が減る

※季節に関係なく、日ごろのハンドケアが重要

# 手荒れ対策

洗い方	<ul style="list-style-type: none"><li>● 温水ではなく水で洗う</li><li>● 石けん成分は十分に洗い流す</li><li>● ペーパータオルで強く擦らない</li></ul>
手指消毒	<ul style="list-style-type: none"><li>● 手に合ったアルコール製剤を選択</li><li>● 非アルコール製剤を使う</li></ul>
手の保湿（保護）	<ul style="list-style-type: none"><li>● 手洗いの度に保湿する</li><li>● バリア機能のある保護剤を使用する</li></ul>
日常生活	<ul style="list-style-type: none"><li>● 主婦（手）湿疹を予防 ※食器洗いは防水手袋を装着して行う</li></ul>

手荒れ対策では追いつかない皮膚炎の場合、早めに皮膚科受診することも大切

# まとめ

- 医療従事者は、自身の手指が目に見えない微生物に、汚染されていることを知っておく
- 適切なタイミングで手指衛生を行うと、感染を予防することができる
- 新型コロナウイルスにはアルコール消毒が有効
- 手指が目に見えて汚れている場合は、石けん手洗いを選択する
- 患者やその周囲から離れることなく、手指衛生が実施される設備を備えておくことも重要