



感染予防

手洗いは簡単で有効な予防手段

私たちの身のまわりには、多種多様な微生物がいます。その中の一部は人に害を与える病原性微生物（細菌・ウイルス等）も存在しています。抵抗力の落ちているお年寄りや多くの児童と接する事業所では特に病原性微生物に対する正しい対応が求められます。

なぜ手洗いが必要なのか

人が病気になる要因の多くは、手に付着した病原性微生物が物品に付着し、そこから手を介して鼻や口、目から体内に入ることです。多くの病原性微生物は、電車のつり革・手すり、エレベーターボタン・ドアノブを介して手から手へと拡がり、それが感染拡大のきっかけとなつてしまいます。つまり、手は見た目に汚れていなくても病原性微生物が付着している可能性があるため、石鹸と流水を用いてきれいに洗い流す習慣をつけることが、感染対策の基本であり、もっとも重

要な手段と言えるのです。

当方人では、感染症予防委員会主催で、年2回の職員研修を実施しております。今回は、衛生管理の面から手洗いの重要性を知るために、手洗いチェッカーを使って手洗い研修を実施いたしました。

洗い残しが目で見てわかる!?

手洗いチェッカー専用ローションを汚れて見立てて手に塗り、いつもの手洗い後、専用ライトの下に手をかざすと洗い残しが光ります。早速、職員にいつも通りの手洗いをしてもう一度専用ライトで照らしてみると、指の間や手首などの洗い残しが一目瞭



写真①



写真②

手洗いが不十分になりやすい箇所

- 最も手洗いミスの発生頻度が高い
- ミスの発生頻度が高い
- ミスの発生頻度が低い

参考：Taylor, L. NursingTimes (1978)

然。適切な手洗いが出来ていないのがわかりました。(写真①②参照)

正しい手洗い方法とは?

手洗いで大切なのは、ばい菌や汚れをしっかり落とすこと。石鹸を使い、ばい菌や汚れがついた泡を水で洗い流し、きれいなタオルで拭きましょう。みぞやくぼみがあるところ、物にふれるところは汚れやすいので、気をつけましょう。また、2回手洗いを実施することで、ウイルスの除去効果があるというデータもあります。特に冬場のウイルス流行時のトイレの後には2回手洗いの実施をお勧めします。

衛生的手洗いのスズメ

- 1 両手の平を擦り合わせる
- 2 手の甲もこすり洗い
- 3 指先は特に入念に
- 4 指の間もくまなく洗う
- 5 親指は包みもみ洗い
- 6 手首も忘れずに

最後に

今回の研修では、ほとんどの職員がきちんと手を洗っているつもりでも正しくできていませんでした。親指や指先、指の間、手の甲などは衛生が不十分になりやすい箇所です。視覚的に検証できたことで、自分の手洗いの弱点を理解しやすく、意識向上につながりました。

これから季節の変わり目となり、かぜをひきやすくなります。かぜの原因は90%以上がウイルス感染といわれています。ウイルスは空気中を飛びまわるので、「空気感染」でうつると思われがちですが、くしゃみや咳をしたり、鼻をかむときにウイルスが手について、そこから他のひとの手へと「接触感染」する場合も多いそうです。風邪、インフルエンザ、食中毒などのウイルスや病原菌から身を守り予防をするためにも、改めて手洗いを意識して行ってください。

(執筆：感染症防止委員会)