

感染予防基本テクニック

「手洗い・うがい・手袋・マスク・エプロン」の使用について

1. 手洗い

手のひら・甲には常在菌（大腸菌など）や、他の付着菌も生存しています。



感染経路になります

手洗いは感染を予防するための最も基本で重要な手技です。

清潔管理の基本は手洗いに尽きるのです。

私たちの手は、一日の間に非常に多くの物に触れたり、さまざまな作業を行っており、手を媒介として、目では見ることのできない有害な微生物や菌を運搬してしまうこととなります。

介護職員として大切なことは、感染予防を意識した**適切な手洗いを行う**ことであり、そのことが結果として、感染予防につながる非常に大切な手段となります。

手洗いが必要な時

- ・訪問先に到着した時・帰る時
 - ・身体的ケア（身体の清潔や排泄のお世話など）の前後
 - ・食事介助の前
 - ・傷口に触れる場合の前後
- その他、吸引や身体に触れる処置の前後
血液や体液（唾液・鼻汁・痰など）傷からの分泌液に触れた場合
や尿・便に触れた場合は、ただちに**厳重に手洗い**を行ないましょう。

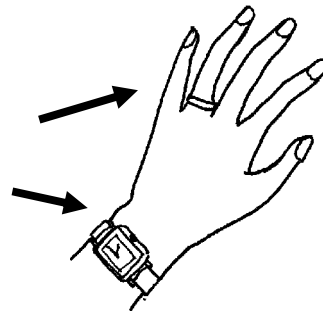
手洗いの実際

準備です

爪は短く切る



手洗い時には
腕時計・指輪ははずす



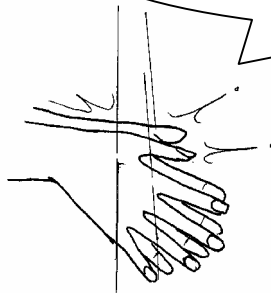
< マニキュアについて >

手指の細菌の群集はほとんどが爪先やその周辺部に見られるため、爪が短い限りはマニキュアをすることに問題はありませぬ。しかし濃いマニキュアは爪先の汚れが見えにくくなるため透明の方が望ましい。

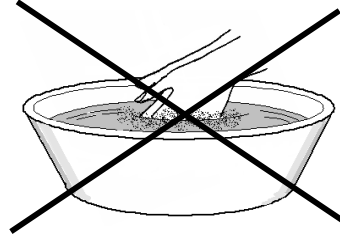
< 指輪が外せない場合 >

指輪の部分をずらしてしっかりと洗う
手指の乾燥時も水分が溜まらないように、指輪をずらしてペーパータオルで完全に水分を拭き取り乾燥させる。

手洗いは流水と石鹸で30秒かけて行います。
洗面器ではなく流水で洗うのが基本です。

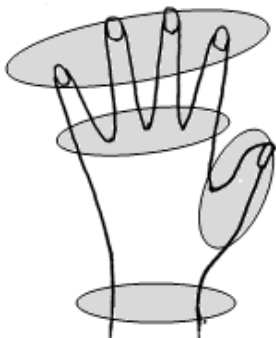


流水で洗う



ためた水ではだめ

手洗いミスをしやすい部位を知り
ミスをしやすい部位を意識して洗うことが大事です。



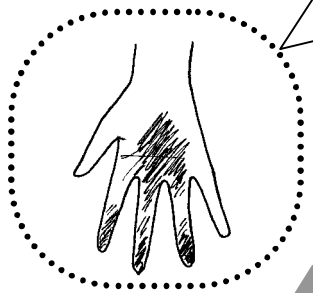
手の甲



手のひら

洗い残しをしやすい
ところは図の囲み部
分です。
これらの箇所をしっ
かり洗うように心が
けましょう。

手が汚れたら……………すぐに消毒？



それから消毒



速乾性擦り込み式手指消毒薬を用いる場合もしっかり手洗いをしないと消毒薬の効果は低いのです。

では、手洗いを始めましょう

1. 手首の上5cmくらいまで十分に両手を濡らす。

2. 洗剤を手のひらにとり、または石鹸をつけて泡立てる。

3. 両手のひらをよくこする。

4. 手の甲と横もよくこする。

5. 指先を手のひらにこすりつけ入念に洗う。

6. 指の間もよく洗う。

7. 手のひらで親指をつつみこみ、ねじるように洗う。

8. 手首も忘れずに洗う。

手洗い後の注意

手洗いをした後に、最も重要となることは手を十分に乾かすことです。手を乾燥させるためには、同じタオルで頻回に手を拭くのではなく、衛生的にもペーパータオルを使用することが望ましいです。

手洗いした後、手を自分の首より上に持ち上げると、無意識に髪や鼻などへ手が触れることがあります。髪や鼻には菌がたくさん付着していますので、これではせっかくの手洗いの意味がありません。

その他

乾燥した冬季などでは、水作業で手荒れを生じやすく、その結果小さな傷ができて、それが感染の原因となることがあるので、ハンドクリームなどで手荒れを防ぐことも大事な感染予防対策です。

2.うがい

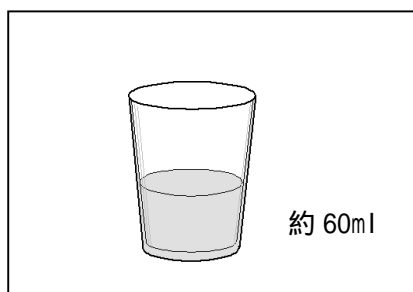
口は病原体が入る入り口です。

うがいは食事による食べかすなどの除去や口の中を洗浄する効果をもち、病原体が口の中に定着することを防ぎ、確実にばい菌を減らす効果があります。

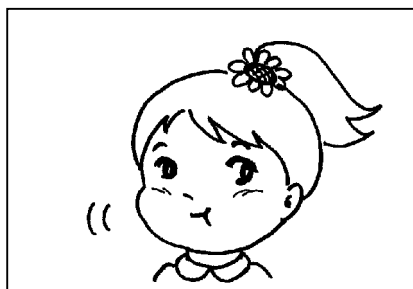
うがいが必要な時

- ・勤務終了時に手洗いとともにうがいの実施。
- ・咳のひどい人、気管切開をされていて痰の多い人のケアをした時に、手洗いとともにうがいの実施。
- ・MRSAの方のケア後に手洗いとともにうがいの実施。
- ・自分に感冒症状があるときにはうがいを励行し、マスクをします。
感冒やインフルエンザの流行期にはうがいを励行し、職員がウイルスを利用者宅に持ちこまないようにしましょう。

うがいの実際



約 60 ミリリットルの水
を用意
3 回に分けて使用



1 回目：口に含んで少し
強めにうがいをします。



2, 3 回目：ノドの奥ま
で届くように上を向い
て 15 秒間うがいをしま
す。

うがい薬を使う場合

うがい薬には、イソジンガーグル液などがありますが、使い過ぎはかえって口の中の正常な菌も殺してしまいますので、1 日数回にとどめたほうがよいでしょう。

液は 15 ~ 30 倍に薄めて使います。