

第27回医療スタッフのための感染対策セミナー

手洗いを見直そう！

『正しい手洗いとは？』

新行橋病院感染管理室

室長 樋渡 美紀

(2023.9.27)

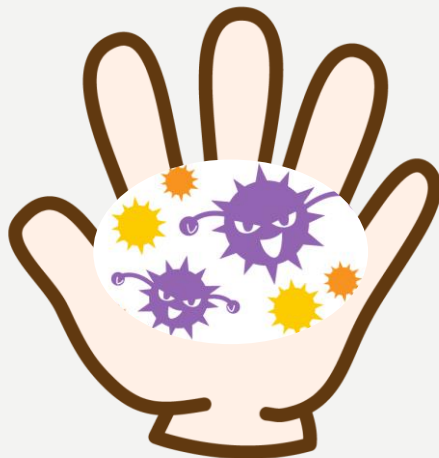
手洗いはなぜ必要なのでしょう？

細菌やウイルスは、人の手によって持ち運ばれます

医療関連感染で最も多い感染経路

『感染』を成立させないためには！

感染経路を断つ必要があります



『正しい手洗い』とは？

【目的に応じた手洗い方法】

• 日常的手洗い

手指に付着した汚れや有機物及び一過性の付着菌を除去する事を目的とする

• 衛生的手洗い

主に医療従事者が医療行為や介護の前後などに行う手洗い
汚れを落とすだけでなく通過菌の除去を目的とする

• 手術時手洗い

手術スタッフが手術前に消毒薬を使用して行う手洗い
常在菌数を減らし、手術中の菌の増殖を抑制する事を目的とする

日常
手洗い

衛生的
手洗い

手術時
手指消毒

目に見える汚れ

皮膚の表面

皮膚に一時的に付着する通過菌

皮膚固有の常在菌

皮膚の深層

手洗い剤

速乾性手指消毒剤

適切な手指衛生とは



方法

タイミング

量・時間

「手指消毒」と「流水手洗い」の使い分け

手指に目に見える汚れが

ある場合

流水手洗い



ない場合

手指消毒



ポイント

目に見える汚れがある場合、手洗いで汚れを除去することが重要

石鹼と手指消毒の除菌効果の違い

方法	除菌効果	
石鹼と流水	15秒の場合 $1/4 \sim 1/13$	30秒の場合 $1/60 \sim 1/600$
手指消毒製剤	30秒の場合 $1/3000$	

特殊な例として

- ◆芽胞形成性の病原体への曝露が強く疑われる場合は『流水と石鹸』による手洗いを行う
(*C.difficile*、破傷風菌、炭疽菌、バシラス菌など)
- ◆ノロウイルスも『流水と石鹸』による手洗いを行う
 - *エンベロープがないウイルスである
 - ⇒消毒薬に抵抗性を持っている

コロナウイルス=エンベロープがあるウイルス



適切なタイミング

手指衛生が必要な5つのタイミング

プラス!



6 手袋を外した後

思い当たる事ないですか？

勤務中



乱れた髪に頻回に触れている

休憩中に『髪を触り』



その手で顔に触れる



防護具だけでは病原に生物の侵入は防げません

1時間あたりの顔の粘膜を触る回数



安全に触る努力⇒手洗い

1



お湯、または水で手を
ぬらします。

2



液体石けんを
使います。

3



手の表面をまんべんなく
こすります。

6



指先、爪の間を洗います。

5



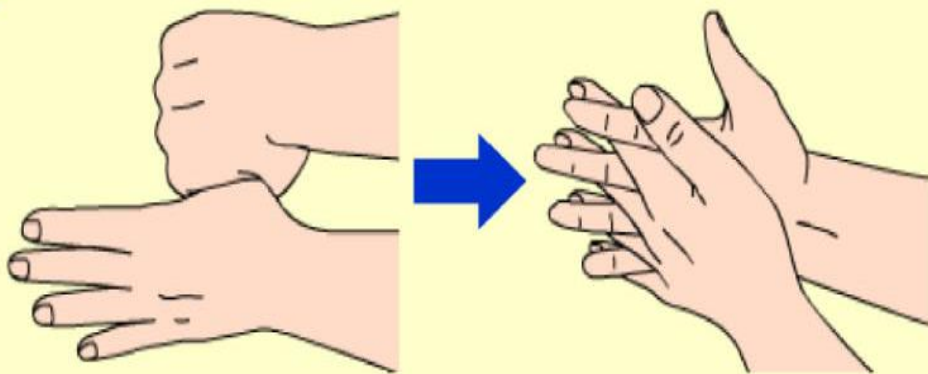
手の甲をこすります。

4



手のひらを合わせて、
よく洗います。

7



指の間も十分に洗ってください。

8



両手の手首も洗います。
すべての表面がきれいになるように、
30秒間くらい時間をかけます。

11



ペーパータオルを使って、水道の
蛇口を閉めます。直接蛇口に触れて、
再び手を汚さないようにしてください。

10



ペーパータオルで手を
ふきます。

9



よくすすぎます。

速乾性手指消毒剤による手指衛生

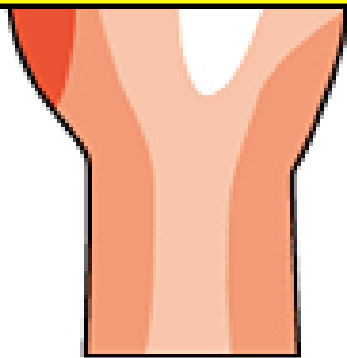
消毒剤は、15秒以上擦式して乾燥しない程度の量が必要です。



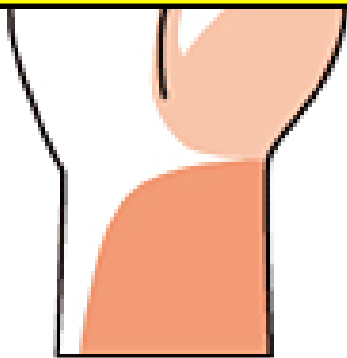
手関節（手首より5cm）は医療行為により汚染の可能性があるので、忘れずに擦式する事！！

洗い残しの多い部分

親指、指先、指の間は洗い残しが多い
洗い残しが多い場所を意識して丁寧に洗うこと



手の甲



手の平

親指：55%
指の背面：28%
手の甲：24%

まとめ

- 『感染症』は怖い！
* 何故なら、見えない敵が相手だから・・・。
- 人を感染症から守るためには！
* 基本的な感染対策『標準予防策』を遵守しよう！
- 最も重要な事は、感染を成立させない事！
* その方法は『感染経路を断つ』 ⇨ 手洗い

《正しい手洗い》

方法・タイミング・時間・消毒薬の量