

令和6年度愛媛県中予保健所

感染症対策マネージャー養成研修会（ベーシックコース）

手指衛生

松山市民病院
浅井 雄治

手指衛生の重要性

◎いま、あなたの手には何個菌がいるでしょう？

- 一般的な医療施設で、

29%のナースの手に黄色ブドウ球菌が（平均数： 3,800個）

17~30%にグラム陰性細菌が（平均数： 3,400 ~ 38,000個） 付着していた

◎最後にアルコール消毒してから何分経っていますか？

- 患者や汚染した環境と接触したのち、病原菌が医療者の手指上で生存できる期間は2分~60分
- 手指衛生をしなければ、ケアの時間が長ければ長いほど、細菌は増殖していく（37度 20分で大腸菌は2倍に増える）



手指衛生の目的

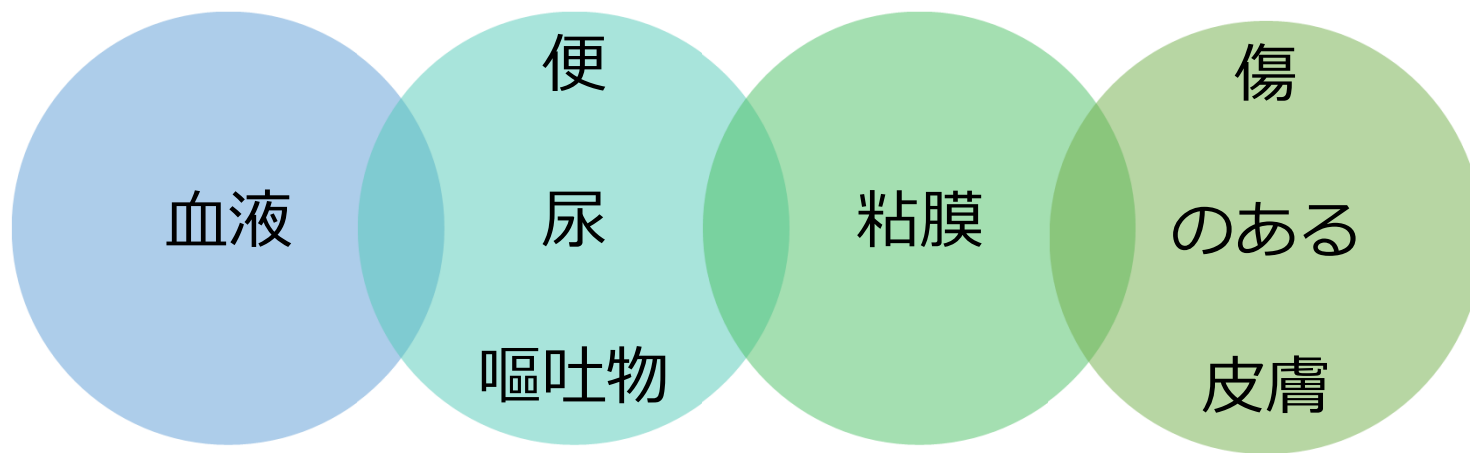
- ① **患者・利用者**を感染症から守るため
(安全な医療・看護・介護の提供)



- ② **医療従事者**を感染症から守るため
(安全な労働環境の確保)



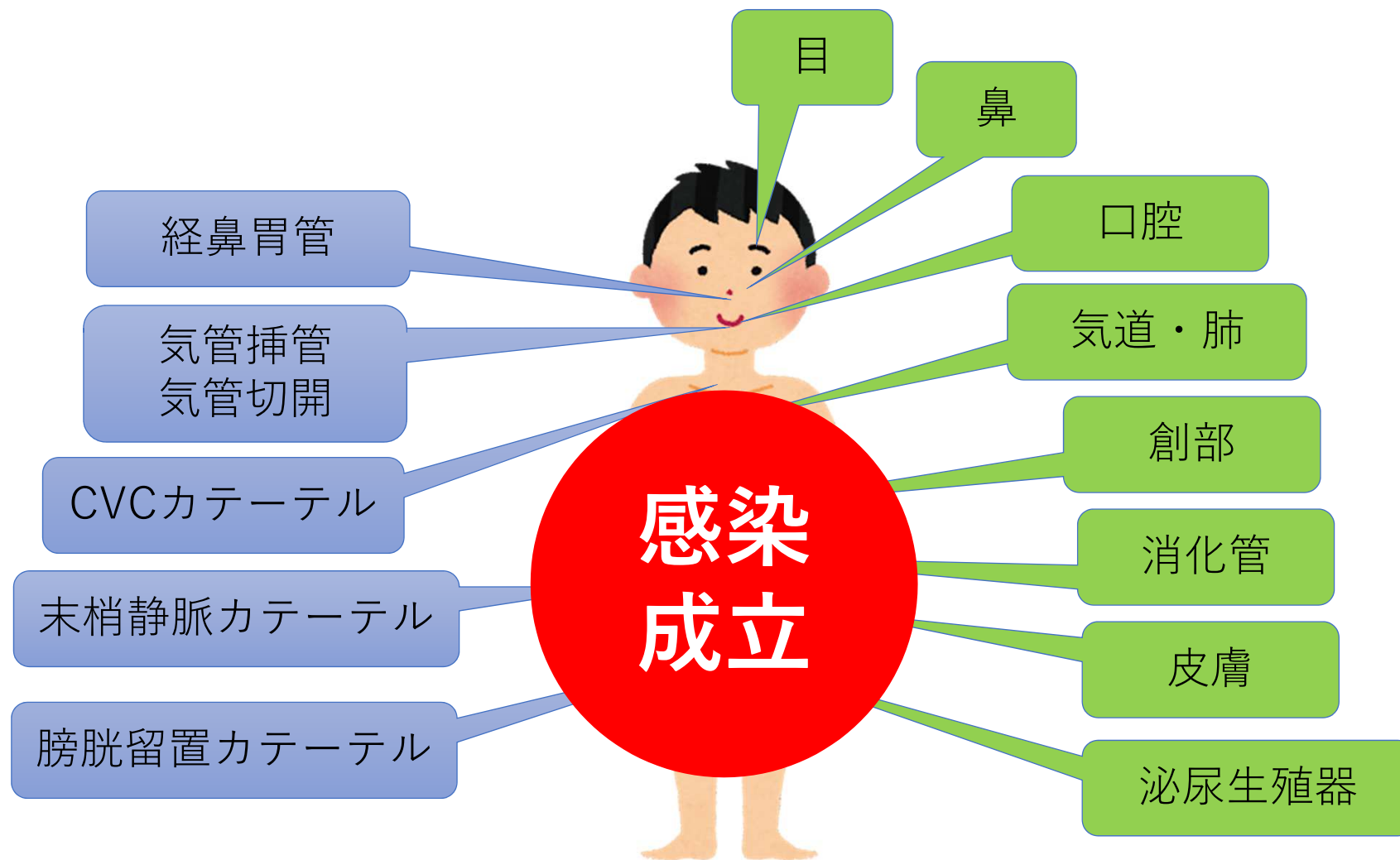
標準予防策の考え方



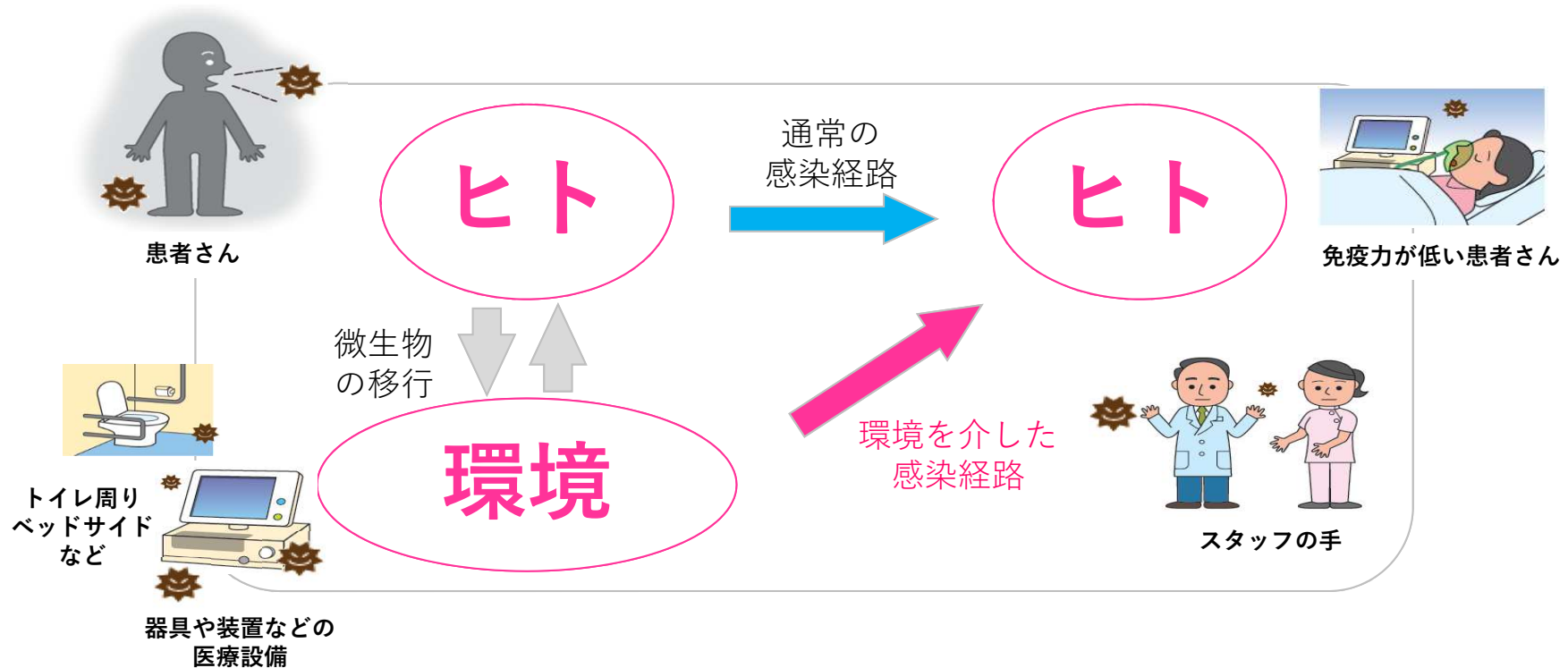
感染の有無にかかわらず、
すべての患者・利用者に適応される感染対策

すべてのスタッフが行わなければならない対策

病原体の侵入経路



感染の伝播経路



- 環境は感染の伝播経路のひとつ
- 病原体の伝播は人の手が要因

手指衛生の重要性「自分自身を守る」

※粘膜を守ろう※

顔の粘膜部を触る回数・・・

人は無意識に手で顔を触る習慣がどの程度あるのか？



240分間に手で顔に触れた回数

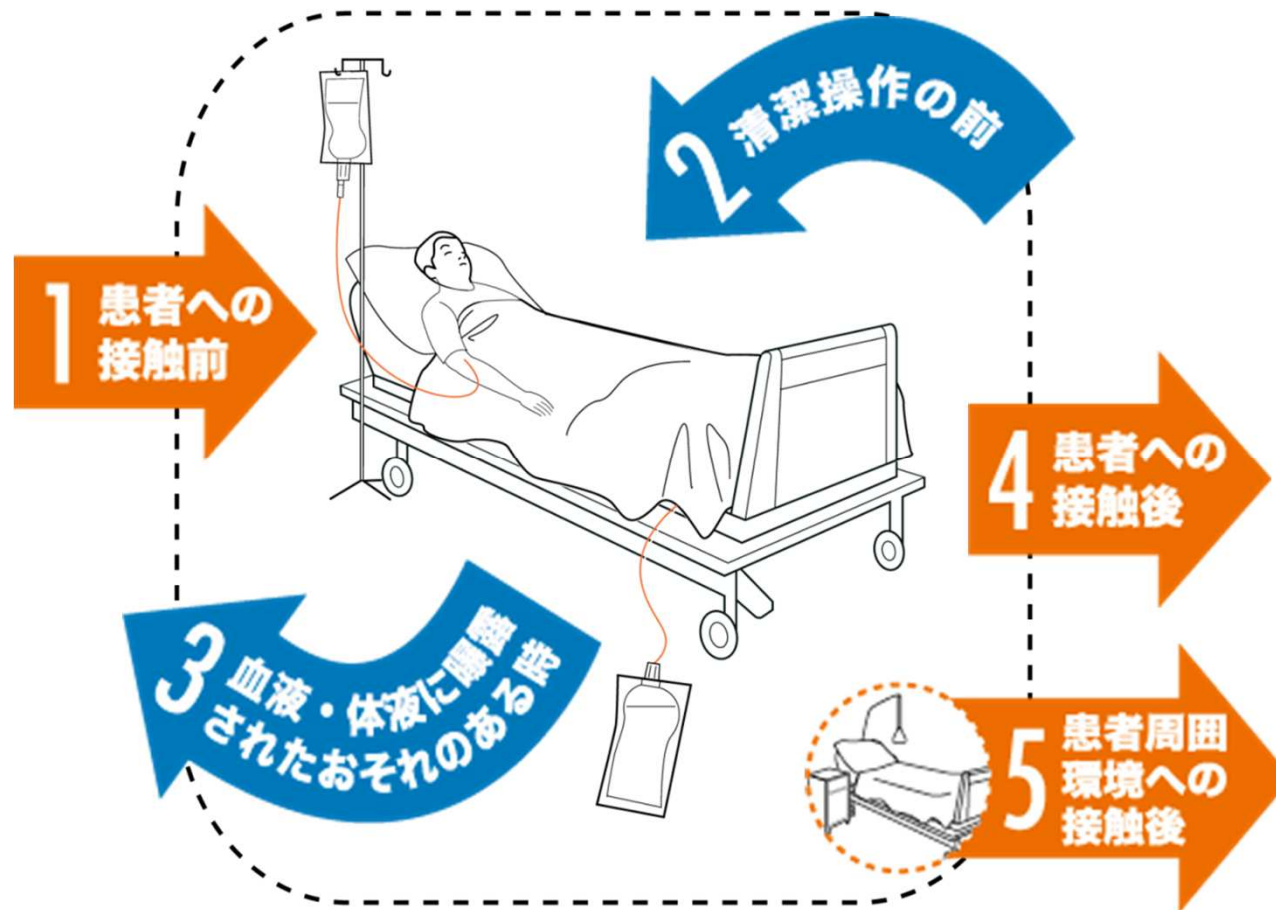
2,346回（対象26名）

そのうち44%（1,024/2,346）は

顔の粘膜部（口、鼻、目）であった！！！！

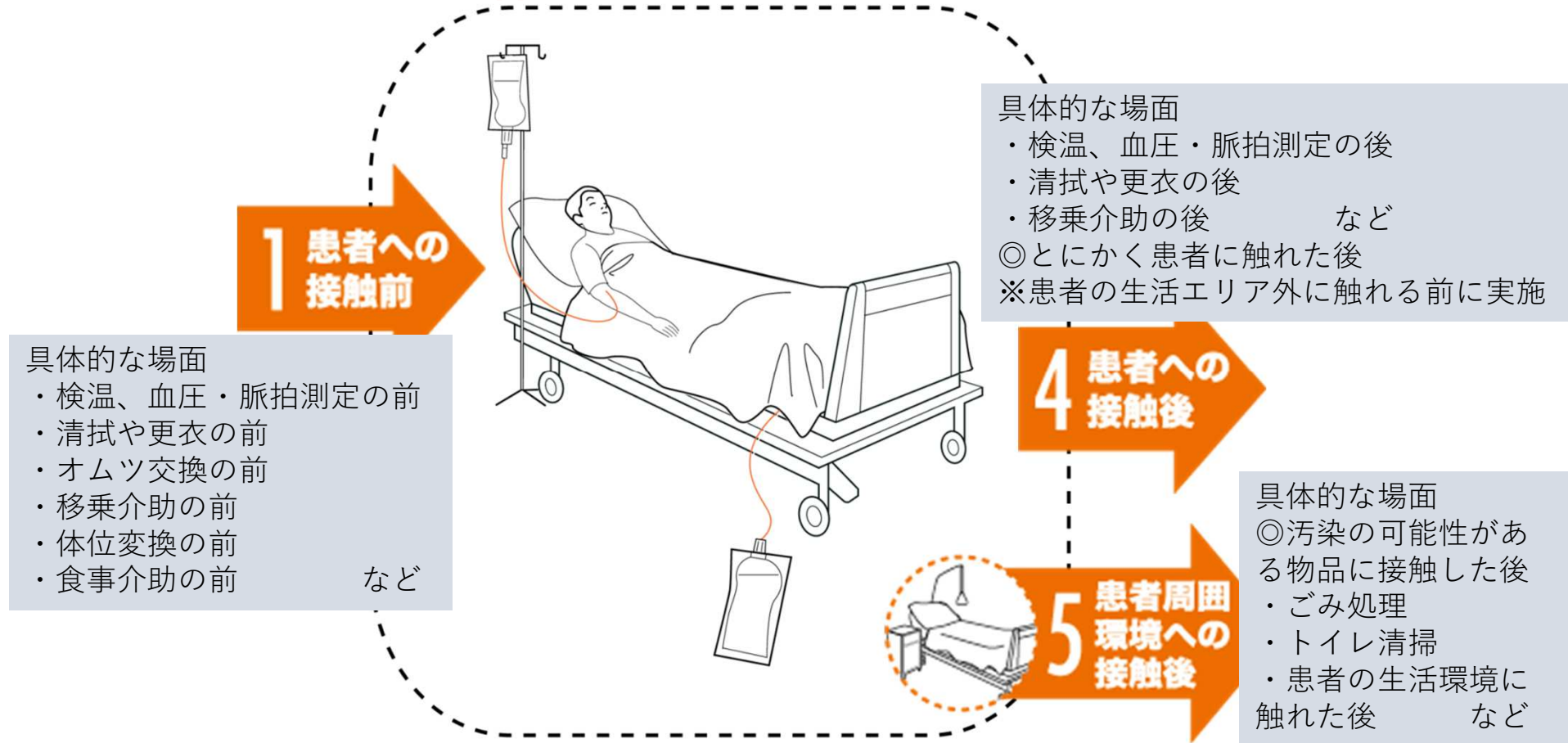


手指衛生 5つのタイミング



患者の生活エリアへ出入りする時

患者への病原体の伝播を防ぐ きれいな手でケアをするため

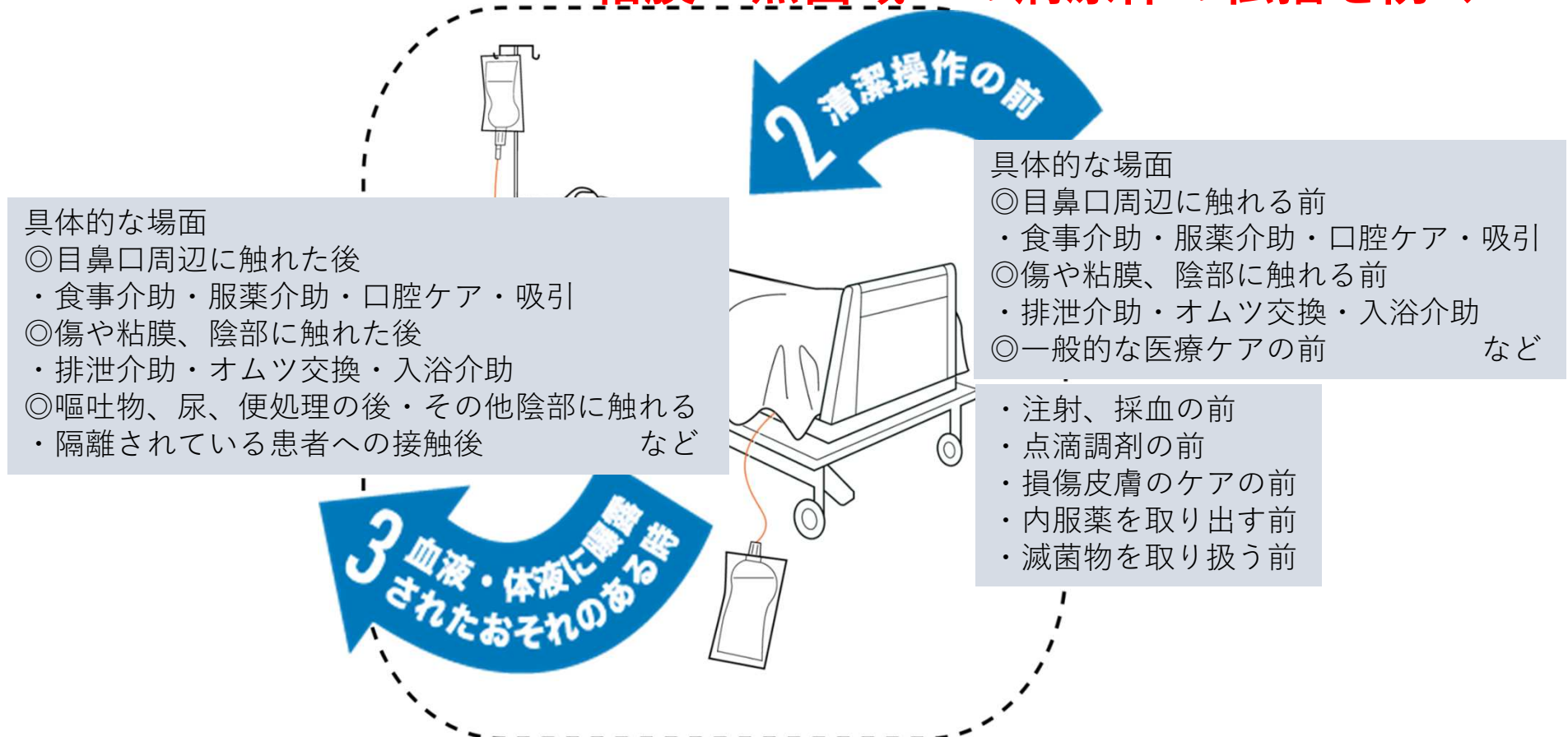


病室外への病原体の伝播を防ぐ 介助者と周囲環境を守るため

患者の生活エリア内で必要な場面

病原体が患者の体内に侵入するのを防ぐため

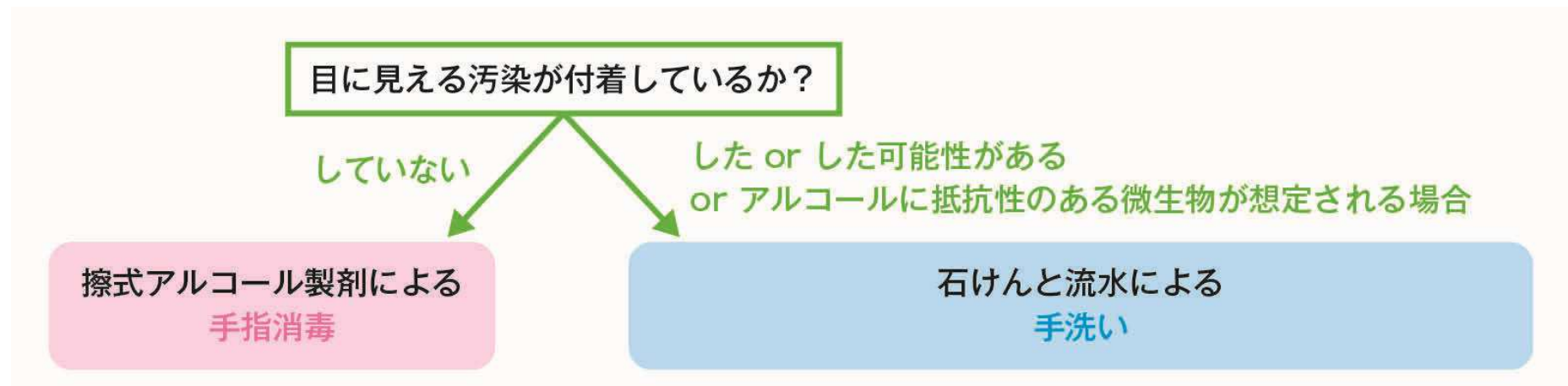
粘膜・無菌域への病原体の伝播を防ぐ



周囲環境や病室外への病原体の伝播を防ぐ

介助者を汚染から守るため

手指衛生の方法選択

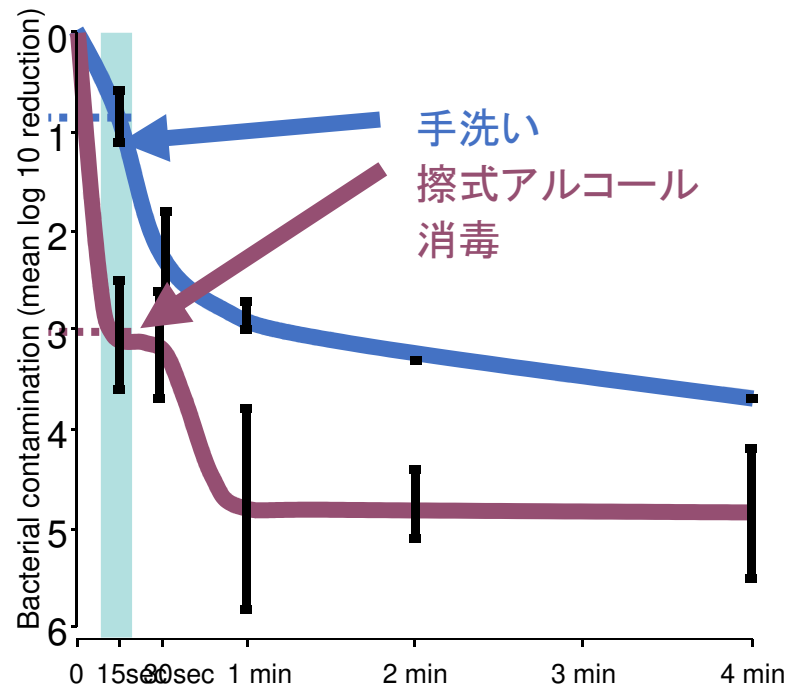


手指衛生の方法ごとの長所・短所

手指衛生方法	長所	短所
擦式アルコール製剤による手指消毒 	・いつでもどこでも実施できる ・実施する人の技術にかかわらず、微生物除去効果が期待できる ・短時間で効果が出る ・保湿剤の配合等により石けんと流水による手洗いよりも手荒れしにくい	・一部の微生物に対して効果が低い ◎芽胞形成菌 (ディフィシル菌やウェルシュ菌など) ◎アルコールに抵抗性のある病原体 (ノロウイルスやロタウイルスなど) ・有機物などの汚れがあると効果が減少する ・手荒れがあると痛く感じる
石けんと流水による手洗い 	・大部分の微生物に対し除去効果あり	・水道がないと実施できない ・手指消毒に比べて微生物除去効果が低い ・効果を得るためには数十秒以上の手洗いが必要 ・洗い方によって効果が変化する ・繰り返しの手洗いで手荒れが生じることもある

手指衛生の効果

■ 手指衛生の適応時間と除菌効果



手指衛生の方法	除菌効果	
石けん＋流水	15秒の場合 1/4～1/13	30秒の場合 1/60～1/600
アルコール製剤	30秒の場合 1/3,000	
第一選択		

引用文献：医療現場における手指衛生のためのガイドライン2003
Pittet and Boyce. *Lancet Infectious Diseases* 2001

石けんと流水による手洗いを優先すべき状況

- 手指に明らかな汚れがある場合
- 嘔吐・下痢などの胃腸炎症状のある患者のケア後
- 下痢便・嘔吐物の片づけ後
- 自分自身の排便後



アルコールに抵抗のある病原体が付着しているかもしれない

手指消毒の手順



①手のひらに擦式アルコール製剤をとる



②指先と手のひらを擦る



③手のひらに擦り込む



④手の甲に擦り込む



⑤指の間に擦り込む



⑥親指全体に擦り込む



⑦手首全体に擦り込む

★POINT★
奥まで1～2 PUSH！
乾くまで擦り込む！
15秒以上！

手洗いの手順

★POINT★
30秒以上かけて！



①手全体を水で流す



②石けんを手にする



③泡を手全体に広げる



④手の甲を洗う



⑤指の間を洗う



⑥親指全体を洗う



⑦指先と手のひらを洗う



⑧手首全体を洗う



⑨石けんが残らないよう水で流す



⑩擦らず押さえるように拭く

洗い残しが多い場所



とてもおおい おおい たまに

指先

指と指のあいだ

手のひらのシワ

指輪のまわり

親指まわり

手首

特に指のあいだを洗うために両手を組み合わせたとき、上にくる親指は洗い残しがち

腕時計や長袖の衣服を着ているときには、そもそも手首を洗うのを避けてしまいがち

手荒れ対策



①手の甲と指に保湿剤を置く



②指の保湿剤を指先に塗り込む



③指全体に塗り込む



④指の間に塗り込む



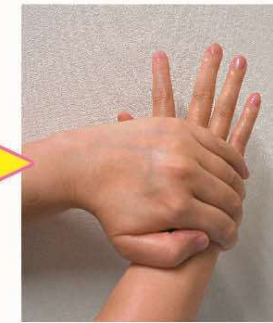
⑤手の甲全体に塗り込む



⑥手の側面（親指側）に塗り込む



⑦反対の手の側面（小指側）に塗り込む



⑧手のひらで押さえるようになじませる

スキンケアの3原則

- ①手を拭くときはペーパータオルで擦らず押さえるようにしっかりと水分を吸収する
- ②保湿は小まめに行う
- ③保湿剤は成分で選ぶ（セラミド、グリチルリチン酸ジカリウム、ビタミンB₂、ワセリンなど）

まとめ

- 手指を清潔に保つ「手指衛生」は感染対策の基本
- 一部の例外的な状況を除いて、手指消毒の方が楽で効果的
- 手指衛生はタイミングも重要
- 手指の保湿とメンテナンスに配慮する
- 全ての感染対策は「**手指衛生**に始まり**手指衛生**に終わる」
を心がける

引用文献・参考文献

