

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（ベーシックコース）

基本的な感染予防策

愛媛大学医学部附属病院 感染制御部

高瀬 正和

感染対策の基本的考え方

全ての人の

①血液

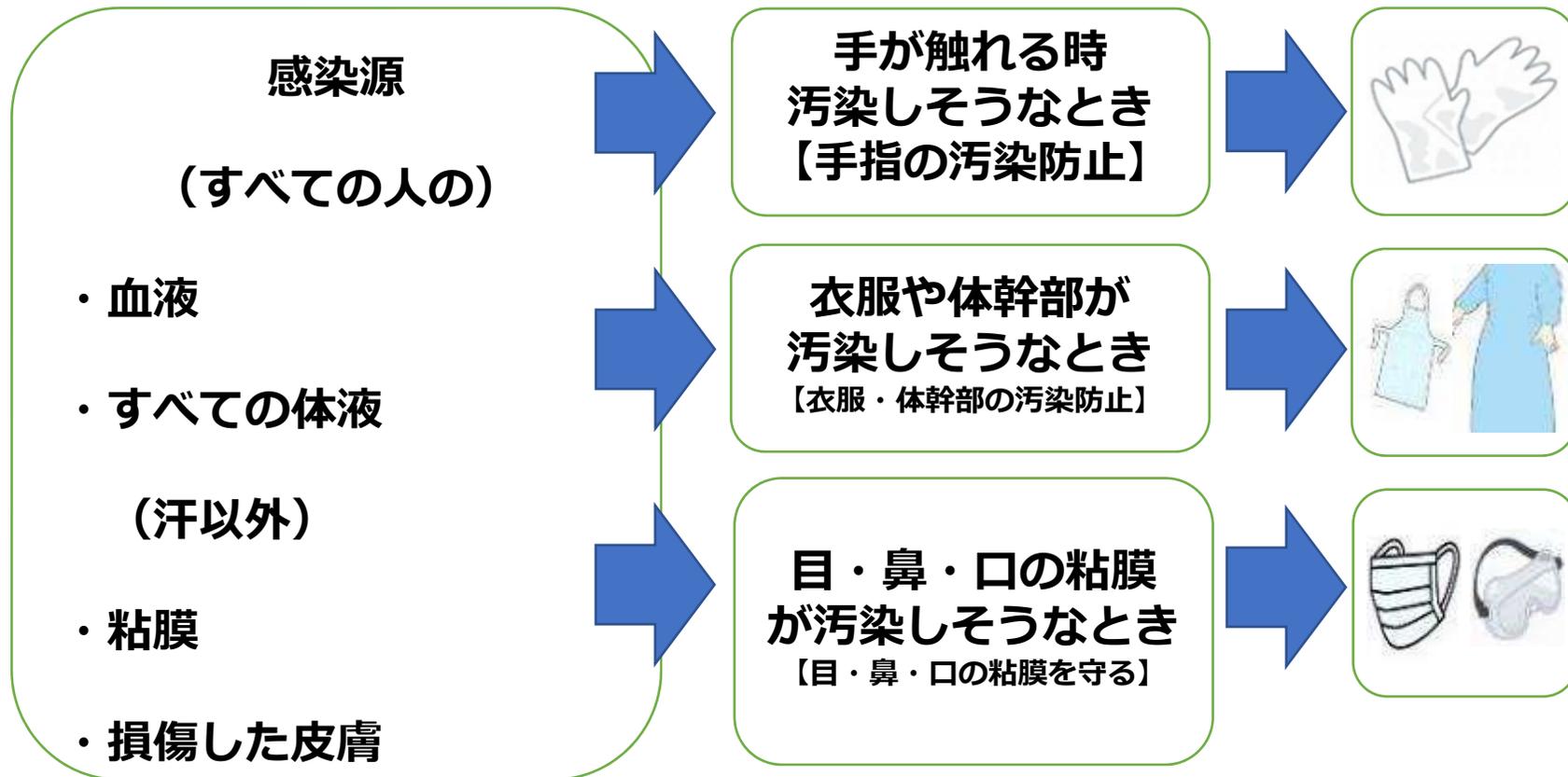
②すべての体液（汗を除く）

③粘膜

④損傷した皮膚

を感染性がある対象として扱う

個人防護具の選択



状況を予測して使用する防護具を選択する

個人防護具の使用上の注意点

- 基本使い捨てであり、再使用はしない
- ケアの前に着用し、ケア終了後は脱衣する
- 感染者又は感染が疑われる場合は
部屋に入る前に着用、部屋を出る前に脱衣する
- 着用前後では必ず手指消毒又は手洗いを行う



個人防護具を正しく理解する（手袋）

◆使用目的

介護者の手の汚染を防ぐため



素手で触ってはいけない場面

- 血液や体液（汗を除く）に触れるとき
- 目・鼻・口腔や陰部等の粘膜に触れるとき
- 傷口や発しん等に触れるとき

個人防護具を正しく理解する（手袋）

※次のような使い方はやめましょう

1. 手袋を2重に着用

- 感染対策を目的とした手袋の2重使用は推奨されない
- 手指消毒や手洗いの機会が失われる



2. つけっぱなし

- 使用後手袋には目に見えない細菌やウイルスが無数に存在する
- 手袋をつけたまま事務作業をしたり別の利用者のケアをすると感染が広がる



個人防護具を正しく理解する（手袋）

3. 手袋の上から手指消毒

- 手袋が破損する可能性がある
- 手袋をきちんと消毒したつもりになって使い回すと感染が広がる



手袋には小さな穴が空いている可能性がある
また処置により穴が空く可能性がある



手袋は必ず処置ごとに交換し手指衛生を行なう

個人防護具を正しく理解する（ガウン・エプロン）

◆使用目的

- 自身と自身の衣類が血液・体液その他の病原体で汚染されることを防ぐため
- ガウンは身体を密着させる介助や腕等の露出した部分が汚染される可能性がある場合に使用する

※次のような使い方はやめましょう

1. ガウン・エプロンを着たまま移動しない

- ガウン・エプロンは手袋に次いで汚染される可能性が高い
- 着用したまま業務をすると細菌やウイルスを拡散させてしまう
- ケアが終了したら速やかに脱いで廃棄する

個人防護具を正しく理解する（マスク）

◆ 使用目的

- 自身のくしゃみや咳・会話の際のしぶきによって口や鼻の中にいる病原体が**他者へ感染させることを防ぐため**
- 利用者のしぶきや血液・体液等の感染性物質に接触する際

自身を守るため

ダメなつけ方



マスク使用時のポイント

■ マスク使用時のポイント

ノーズワイヤーを鼻と顔の形に合わせ鼻は出さない

裏返しに着けるとすきまが大きくなるため、商品のパッケージで表裏を確認する

ロゴがある場合は読める方が表

顎の下まで覆う

大きすぎるとずれやすく、小さいと鼻やあごが出てしまうため、顔に合ったサイズを選択する

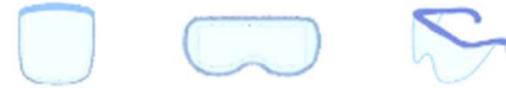
紐の付け根は表についている商品と裏についている商品があるため、表裏の目印にはしない



個人防護具を正しく理解する（フェイスシールド・ゴーグル）

◆ 使用目的

- 咳やくしゃみで飛び散った唾液等の飛沫から目の粘膜を保護する
- 眼鏡は代用にはならない



1. 使用時は必ずマスクを忘れずに

- ウイルスを含んだ飛沫は口や鼻に容易に侵入する
- フェイスシールドとマスクは合わせて使用するのが標準
- フェイスシールドはマスクの代わりにはならないため注意

2. 使い捨てで対応を

- 基本的には使い捨てで使用する
- 物資が不足し応急的な対応をしなければならない時は表面をアルコールで消毒する
- 拭き上げる時は清潔な内側を先に拭く

介護・看護ケアの場面別 (食事・口腔ケア・排泄・入浴等)

感染予防策

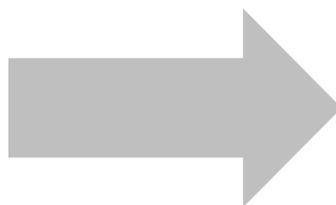


食事介助

必要な個人防護具

- マスク
- エプロン
(むせ込み等で衣服が汚染される可能性がある場合)
- 手袋 (利用者の口を拭う場合)
- フェイスシールド (利用者にむせ込みがある場合)

必要に応じて個人防護具を着用する



呼吸器症状(咳・くしゃみ)の強い患者(利用者)の顔に近付いて行うケア時



注意点

- 物を共有しない
- 食事の前後は、利用者も介護者も手指衛生を行う
- 体調が悪い人は集団で食事をさせない
- 検査で陰性であっても、体調が悪い場合は一緒に食事をしない



口腔ケア

必要な個人防護具

- ・ **手袋・エプロン又はガウン・マスク・ゴーグル又はフェイスシールド**

口腔ケアは肺炎等を予防する重要なケアだが

感染リスクが高い行為である



注意点

- ・ ケアの際は飛沫を浴びないようにしっかり目の粘膜も防護する必要がある
- ・ ケアは時間や場所を分ける
または少人数ずつ間をあけて対応する
- ・ 利用者ごとに手袋を交換し手指衛生を行う
- ・ 体調不良の人、出血のある人はケアの順番を最後にする



① 使用した歯ブラシは食べ物のカス等が残らないよう**1本ずつ**丁寧に洗浄します



② 洗浄した歯ブラシは、**ブラシの部分を上**にして乾燥させます



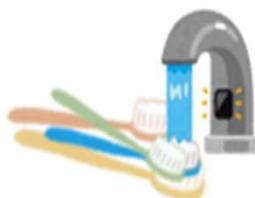
③ 歯ブラシは、**個別**に管理します



歯ブラシは汚れが残りやすく劣化しやすいため、1か月1本を目安に新しい物に交換するとよいでしょう。



複数利用者の歯ブラシをまとめて洗浄又は消毒



ブラシ部分が下向き/横向き



下向き・横向きだと、歯ブラシが十分に乾かず、雑菌が繁殖しやすくなります。



複数利用者の歯ブラシをまとめて管理



排泄介助（オムツ交換）

必要な防護具

- ・ **手袋** ・ **マスク** ・ **エプロン又はガウン**
- ・ ゴーグル又はフェイスシールド（しぶき等をあびる可能性がある場合）

準備

- ・ 個人防護具を着用し、手袋・ガウン・エプロンは利用者ごとに交換する
- ・ 使用する物品を予め準備し、ケアの途中で取りに行くことがないように
- ・ 手袋交換を想定し、手指消毒用アルコールと換えの手袋を準備する

ケアの途中で離れる場合は個人防護具を外し
手指衛生を行う



ケア

- 排泄物で手袋が汚染されたら速やかに交換する
- 手袋を外した時に必ず手指消毒を実施する
- 交換したオムツや汚れたリネンや寝衣は床に置かない

ケア終了後

- 次の利用者のケアに入る前に手指衛生を行い、個人防護具を交換する
- 陰洗ボトル等を洗浄する時はしぶきを浴びる可能性がある場合はフェイスシールド使用を検討する
- 尿を破棄する場合は手袋・エプロン・マスク・フェイスシールドを着用し散らないように破棄する
- 連続してのケアが終わったら石けんと流水の手洗いを行う



排泄介助（トイレでの排泄介助）

必要な防護具

- ・ **手袋** ・ **マスク**
- ・ エプロン（衣服が汚染される可能性がある場合）

注意点

- ・ トイレ使用時に介助が必要な場合は手袋を着用し利用者ごとに交換する
- ・ 排泄後、利用者・介助者ともに手指衛生を確実に行う
- ・ 未使用のオムツやパッドはトイレ内に保管せず、使う分だけ持ち込む
（気づかないうちに排泄物や汚水等の飛沫が周囲に飛散している）

オムツは清潔な場所に保管し、必要な数だけ居室内に持ち込みましょう



利用者・介助者ともに、手洗いを忘れずに！



入浴介助

必要な防護具

- ・ **マスク**
- ・ 手袋（便や傷に触れる可能性がある場合）
- ・ エプロン（衣服が汚染される可能性がある場合）



体調の確認

【共用浴室使用を避けた方がよい人】

- ・ 発熱がある
- ・ 解熱後48時間以内
- ・ 嘔吐症状がある
- ・ 体調が悪そう

【入浴順番を最後にした方がよい人】

- ・ 新しく始まった下痢症状がある
- ・ 新しく始まった呼吸器症状（咳・くしゃみ・息切れ）がある
- ・ 覆えない大きさの傷や褥瘡がある
- ・ 治療中の疥癬がある

浴室の管理

- ・ 利用者が密集・密接しないスケジュール調整を
(感染者がいた場合、病原体が他の利用者や職員へと広がりやすくなる)
- ・ 換気が不十分だと病原体が浴室内に残ってしまうため、必ず換気をする
- ・ 使用後は浴室内の熱湯での消毒



清拭の場合

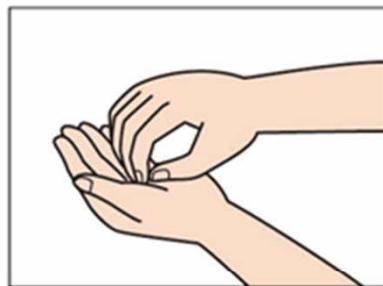
- ・ 介助の前後は手指消毒又は手洗いをする
- ・ 利用者の咳やくしゃみが続いている場合は
飛沫を浴びないようにゴーグル又はフェイスシールドを着用する



擦式アルコール製剤を使用した正しい手指消毒の方法



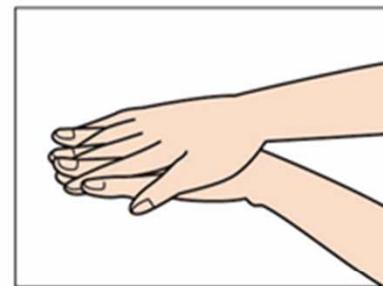
①手指消毒薬のノズル（ポンプ）をしっかりと押し、1回の適正使用量を手のひらに出す



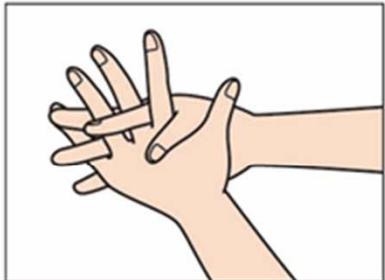
②手のひらに指先を擦りつけ、指先（爪の間に注意）に消毒薬をよく擦り込む（両手とも）



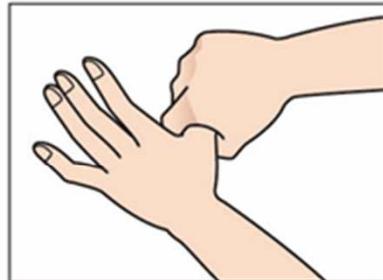
③両手のひらに手指消毒薬をよく擦り込む



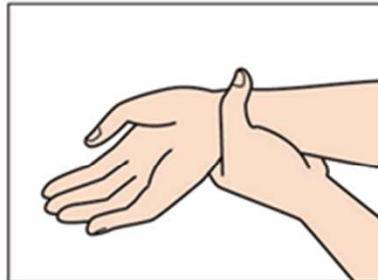
④手の甲にもよく擦り込む（両手とも）



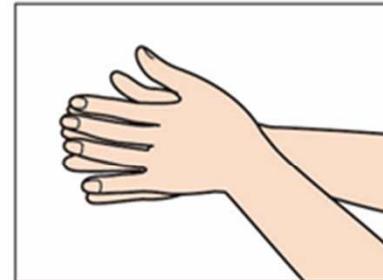
⑤指を組むようにして、指の間にしっかりと擦り込む。指の組み方を替えて、もう一度擦り込む



⑥親指を逆の手で握り、絞るようにして擦り込む（両手とも）



⑦手首を逆の手で握り、絞るようにして擦り込む（両手とも）

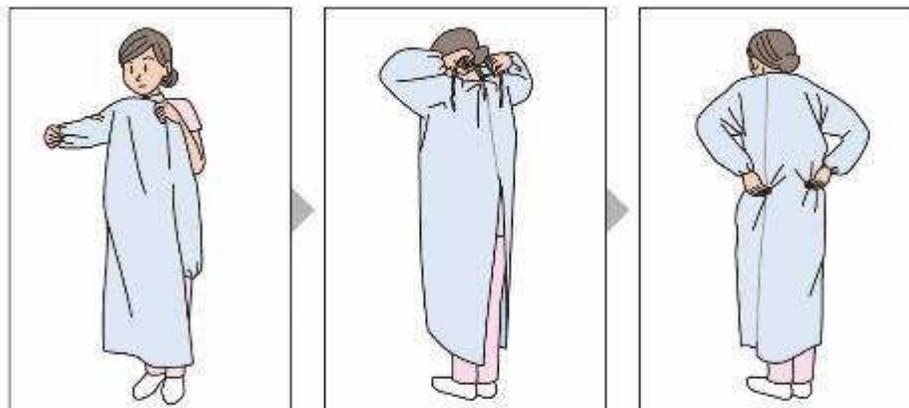


⑧最後に手指消毒薬が乾くまで手のひらに擦り込む

手順に沿って15秒以上乾燥するまで擦り込む



ガウンの着け方



①袖に胸を通す。ガウンに破れやほつれがないかを確認する

②襟ひもがあるタイプでは、襟ひもを結ぶ

③背中が露出しないようにし、腰ひもを結ぶ

ガウンの外し方



①襟ひもと腰ひもを外す。(製品にもよるが) 結び目を外すより、引きちぎった方が簡単

②袖口の内側に逆の手先を入れてつまんだら、腕を引っ込める。引っ込めた手でガウンの内側から反対の袖を持って引き抜く

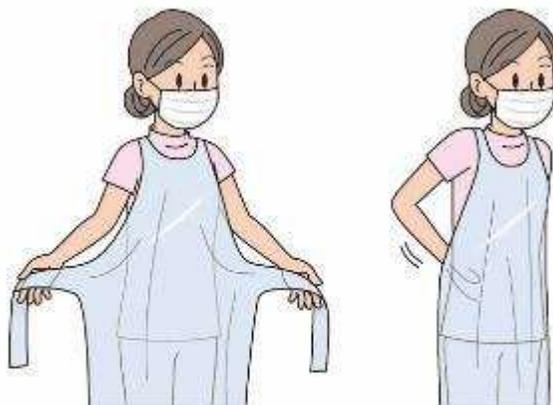
③ガウン表面が内側になるように肩からクルクルと巻き降ろしながら脱ぐ

④そっと腕を外す

⑤ガウンを自分の体から離れた状態で、クルクル巻いて小さくたたんで廃棄する



エプロンの着け方



- ①ビニールエプロンに触れないように着用する
- ②腰ひもをしっかり結ぶ

エプロンの外し方



- ①襟ひもを引きちぎる
- ②襟部分を持ったまま両腕を前へ倒し、胸の部分を前に垂らす
- ③エプロン表面に触れないように、裾部分を内側から持ち上げる
- ④エプロン表面が内側になるように裾部分を巻き上げて、腰の高さまで畳んだらそのまま前へ引っ張り、腰ひもを引きちぎる
- ⑤小さくまとめて廃棄する
- ⑥最後に手指衛生を実施する

マスクの着け方



①マスクの表・裏・上下を確認する。基本的に鼻のワイヤーがあるのが上、マスクを拡げたときに凸に膨らむ方が表



②鼻のワイヤーを自分の鼻の形に合わせて変形させ、マスクを拡げて顔にフィットさせる



③再度、鼻のワイヤーを微調整する。眼のほうに呼吸が漏れないようにする



④マスクをしっかり拡げ、顎まで覆えているかを確認する



⑤完了!



フィットしているかを確認しましょう

マスクの外し方



①マスクの表面に触れない。ゴムを持って外す



②ゴムの部分を持ち廃棄する



③マスクを外した後、手指消毒を実施する

ゴーグル・フェイスシールドの着け方



ゴーグル・フェイスシールドの外し方

ゴーグルの外し方



フレーム（耳当て部分）を持って、そっと外す。レンズ部分には触れないように注意する

フェイスシールドの外し方



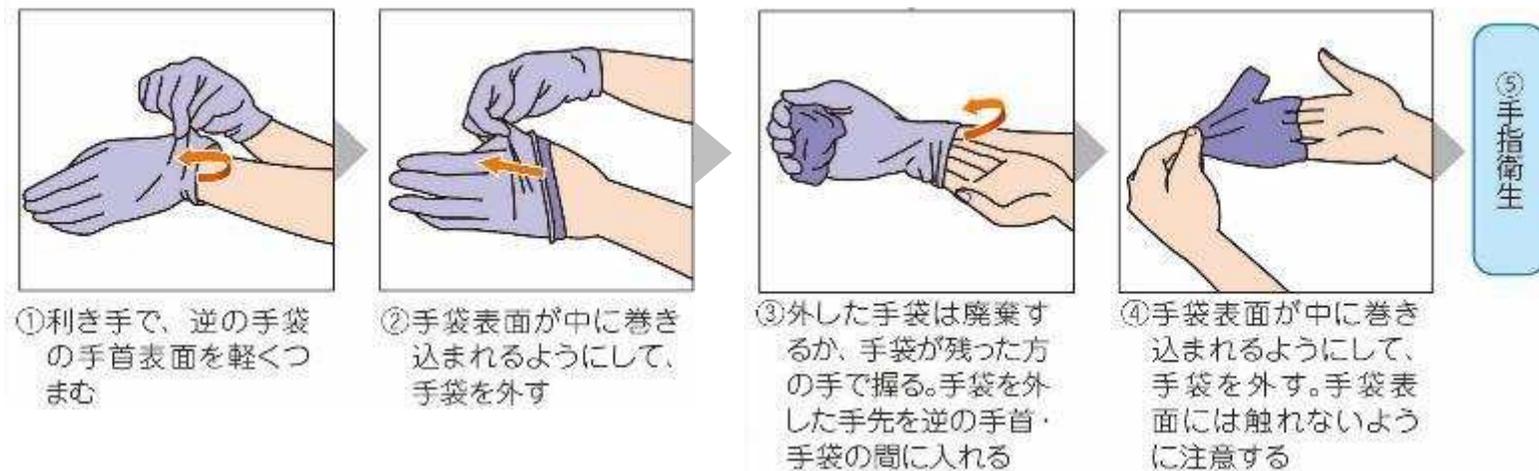
フレーム（耳当て部分）を持って、そっと外す。シールド（フィルム）部分には触れないように注意する



手袋のつけ方



手袋の外し方



個人防護具の安全な脱ぎ方のポイント



個人防護具を脱ぐときには
自分の身体やユニホームに付かないように注意する



一つ一つの防護具を脱ぐたびに手指消毒をすると
安全に脱ぐことができる



廃棄の際には個人防護具がはみ出して周囲を汚染しない
ように注意する
足で踏むペダル式を準備する



すべてを脱ぎ終わったら仕上げに手指衛生を入念に実施する

引用・参考文献

1. INNFECTIION CONTROL 別冊 高齢者施設&療養病院“誰でもわかる”感染対策マニュアル：メディカ出版
2. 高齢施設・障害者施設向け 感染症対策ガイドブック：東京保健医療局感染症対策部
3. 高齢者会議施設における感染対策マニュアル 改訂版：厚生労働省