

★手指衛生のポイント★

- ・手指から汚れ・病原体を除去する行為を手指衛生と呼びます。
- ・手指衛生は、感染対策の基本であり、施設内の感染症を減らすのに最も有効な手段です。
- ・手指衛生には、消毒薬（主にアルコール）を用いた手指消毒と、石けんを用いた手指洗浄（手洗い）があります。
- ・一部の状況を除いて、アルコールによる手指消毒の方が高い病原体減少効果を持つため、手指消毒を優先して行いましょう。
- ・手荒れ防止のために、ハンドケアを行いましょう。

■ 施設全体の管理 ■

- ◆手指衛生のための手指消毒用アルコール製剤を採用しましょう。 **守る!**



- ◆スタッフがいつでも手指消毒用アルコール製剤を使用できるように配置しましょう。 **守る!**

※手指消毒用アルコール製剤の使用状況を経時的にチェックし、効果的な配置場所を検討しましょう。 **守る!**

※入居者の安全性・スタッフの利便性から、手指消毒用アルコール製剤を個人携帯できるポシェットの導入が有用です。 **目標**

- ◆手指消毒用アルコール製剤には開封日を記載しましょう。メーカー推奨期間、または開封後半年を過ぎたものは新品に交換しましょう。 **守る!**

- ◆定期的（最低でも年に1回）に手指衛生に関する講習会・実技研修会等を実施し、手指衛生に関するスキルを向上させましょう。入職時教育も行いましょう。 **守る!**

※本手順書に添付の「手指衛生チェックシート」を利用し、スタッフの手指衛生遵守率の向上に努めましょう。 **目標**

- ◆スタッフの手荒れ状況を把握し、手荒れ防止対策に努めましょう。 **守る!**

※施設で手荒れ防止のハンドケア製品を準備し、スタッフへ使用を促しましょう。
(医療従事者向けのハンドケア製品も多数発売されていて、有用です。) **目標**

- ◆石けんは、液状または泡状のものを準備し、固形のものを使用しないようにしましょう。 **ダメ!**

◆石けんは、継ぎ足し式の場合、定期的（明確な期限はありませんが、月に1回がひとつの目安です）に容器を交換します。**目標**

※継ぎ足しをやめ、容器が空になった都度、容器を洗浄・乾燥させる方法もあります。ただし、この方法では、容器が乾燥しないと結局微生物が繁殖してしまうので、清潔な場所で容器を完全に乾燥できないのであれば、容器ごと交換しましょう。

◆手洗い後の手拭き用に、ペーパータオルを設置しましょう。**守る！**

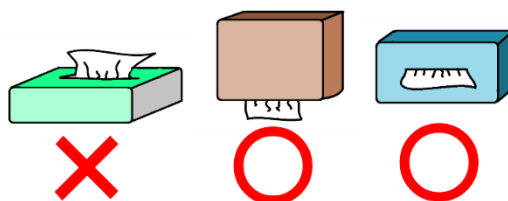
※布やタオルの使用はやめましょう。**ダメ！**

※手指乾燥装置も有用ですが、構造によっては微生物に汚染されやすいので、定期的な清掃が必要です。効果は不明ですが、新型コロナウイルス感染症の登場によって、乾燥装置の使用を禁止している施設も多いです。

◆手洗い後のペーパータオルを捨てる際、直接ゴミ箱に触れないように、足踏み開閉式のごみ箱を準備しましょう。**守る！**

◆ペーパータオルを取る際に、未使用部分のペーパータオルが濡れてしまわないように、ペーパーホルダーの位置を工夫しましょう。**守る！**

※ペーパータオルを、家庭のティッシュペーパーのように、口を上向きにして洗面所などに直置きしてはいけません。**ダメ！**



◆始業時・終業時にも、手指衛生を実施するように心がけましょう。**守る！**

■ 手指衛生の実施 ■

◆常に手指の爪を短く整えましょう。手指衛生の際、腕時計や指輪は外しましょう。**守る！**

◆医療行為の前後には、手指消毒用アルコール製剤による手指衛生を実施しましょう。**守る！**

◆入居者の顔周辺に触れる前には、手指消毒用アルコール製剤による手指衛生を実施しましょう。**守る！**

※医療施設では許容されませんが、同じ入居者の介助を連続して実施する場合（例：食事介助中に鼻水を拭く、など）には、最初的手指衛生以降に手指が汚染される状況がなければ、施設では追加的手指衛生の省略は可能と考えます。ただし、別の入居者のケアに移る時には、必ず手指衛生の実施が必要です。**次善策**

※ただし、手指が汚染される状況（オムツ交換、排泄介助、褥瘡のケア、ガーゼ交換、喀痰吸引、その他の医療行為、など）では、同じ入居者であっても適宜手指衛生を実施して、手指の清潔を保ちながら介助を続けましょう。**守る！**

★ 顔周辺に触れる行為の例 ★

食事介助，服薬介助，口を拭く，鼻水を拭く，目やにを取る，歯ブラシ・口腔ケア，喀痰吸引など。

◆手指が汚染された可能性がある場合には，手指衛生を実施しましょう。**守る！**

※手袋をしていると，手指が直接汚染しないように感じますが，手袋に小さな穴が開いていることもあり，手袋をした手指も目に見えない病原体に汚染されることがあります。また，手袋の中で発汗して，微生物が増えていることもあります。このため手袋を外した後にも，必ず手指衛生を実施しましょう！**守る！**

★ 手指が汚れる可能性のある状況の例 ★

顔周辺に触れる行為，排泄介助，オムツ交換，嘔吐物・尿・便処理，陰部に触れる，ごみの処理，使用後のティッシュペーパーの片づけ，トイレに入る，汚物室の物品に触る，ポータブルトイレに触れる，など。

◆手袋の上からアルコール消毒を行っても，手袋表面を十分に消毒できないこと，手袋破損のリスクが増えることから，手袋の上からアルコール消毒を行うことは推奨されていません。手袋を外して手指消毒を実施しましょう。**目標**

◆オムツ交換の後の手指衛生は，肘まで実施しましょう。**目標**

■ 石けんを用いた手洗いの実施 ■

◆以下の状況では，アルコール消毒の効果が低い可能性があります。石けんを用いた手洗いを併用しましょう。**守る！**

1. 目に見えるような明らかな汚れが手指に付いたとき（例：便が手に付着した，喀痰が手に付着した）
2. 嘔吐または下痢症状のある入居者の介助後
3. 嘔吐または下痢症状のある入居者のオムツやポータブルトイレに触れた後
4. ノロウイルス等による感染性胃腸炎に罹患し，症状消失から7日間経っていない入居者の排泄介助・オムツ交換を行った直後
※胃腸炎がなくとも，下痢のオムツを扱った後には石けんを用いた手洗いを実施しましょう。
※オムツ交換から他の作業にうつるときにも石けんを用いた手洗いを実施しましょう。
5. スタッフ自身がトイレに行った後
6. スタッフがノロウイルス等による感染性胃腸炎に罹患し，症状消失から7日間経っていないとき

◆自動水栓でない（手動式の）蛇口の注意点：手洗い後に蛇口を閉じる際に，直接水栓レバー・コックに触れないように注意します。肘で操作できるものは肘で操作し，手で操作するものは，利き手と逆の手にペーパータオルを数枚取り，ペーパータオル越しに操作しましょう。**守る！**

◆トイレに行った後に、トイレエリア内で手洗いする場合には、エリアから出る際に手で直接ドアに触れないよう注意しましょう。可能な限り肘などを使ってドアを開けます。 **守る!**

■ 手荒れ防止対策 ■

◆手荒れ防止のために、以下の対策を行いましょ。 **守る!**

1. 石けんを用いた手洗いの際には、熱い湯を使わないようにします。(20-30度が適温)
2. 石けんを用いた手洗いの際には、よくすすいで石けんが手指に残らないようにしましょう。
3. 手洗い後に水分を拭き取る際には、ゴシゴシ拭かず、やさしく水分を吸い取ります。
4. 手洗いとアルコール消毒を同時に併用する際には、手洗いを先に行いましょう。
5. 手荒れ防止のハンドケア製品を用いて手指の保湿・保護を行いましょ。
(医療従事者向けのハンドケア製品も多数発売されているので施設で準備することも検討して下さい。)
6. 手荒れがひどい場合には、皮膚科医の受診を受け、適切な治療を受けましょ。

※この手順書は、国立研究開発法人 日本医療研究開発機構 (AMED) の研究助成を受けて作成したものです。

採択年度：2018年度 事業名：長寿・障害総合研究事業 研究期間：2018年4月—2021年3月

課題名：長期滞在型高齢者福祉施設における効率的な感染対策プログラムの開発 研究代表者：笹原鉄平 (自治医科大学)

【添付：正しい手指衛生の方法】

■石けんによる手洗い（全体で1～2分かけて行う。2回繰り返すとより効果的！）



① 流水で手首まで十分に流します。



② 石けんを適量手にのせます。



③ 両手をこすり合わせて、よく泡立てます。指先まで洗うことを意識して、入念に手の表面をよくこすります。



④ 手の甲も、もう片方の手でよく洗います。指を一本一本握ってしっかり洗います。



⑤ 指を組んで、指の間（とくに指の付け根）をもみ洗いしましょう。



⑥ 親指を、もう片方の手で握って、よく洗いましょう。両手行います。



⑦ 5本の指先を、もう片方の手の平にこすりつけて、よく洗います。



⑧ 両方の手首をつかんで、よく洗います。



⑨ 流水で石けんをよく洗い流します。



⑩ 自動水道でない場合、蛇口のレバーやコックに直接触れないようにしましょう。利き手と逆の手で、ペーパータオルなどを介して蛇口を閉じましょう。

■手指消毒用アルコール製剤による手指衛生



① 手のひらに十分な量の消毒液を出します。



② 両手の指先をよく消毒します。



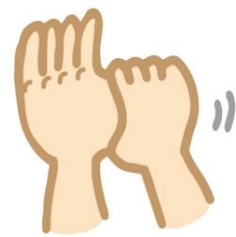
③ 両手をよくこすり合わせ、手のひらをよく消毒します。



④ 手の甲も、もう片方の手でよくこすって消毒します。



⑤ 指を組んで、指の間(とくに指の付け根)を消毒しましょう。



⑥ 親指を、もう片方の手で握って、よくこすります。両手行います。



⑦ 両方の手首をつかんで、こすって乾くまで消毒薬をすりこみます。



⑧ 腕まで汚染されている場合には、消毒薬を追加して手に取り、肘までよく消毒しましょう。

こんな時には手指衛生！！

- 食事介助の前後
(中断して他の作業をしたら、もう1回！)
- 服薬介助の前後
- 入居者の口・鼻・目を拭く前後
- 口腔ケアの前後
(次の入居者のケアに移る前に、もう1回！)
- 喀痰吸引の前後
- 医療行為の前後
- 排泄介助・オムツ交換の後
(次の入居者のケアに移る前に、もう1回！)
- 嘔吐物・尿・便の処理後
- ごみの処理後
- トイレ・汚物室内の物品に触れた後
- ポータブルトイレに触れた後