

## 2. 手指衛生

手指衛生は、石鹸と流水で手を洗う「手洗い」と、擦式アルコール手指消毒剤を用いる「手指消毒」を総称したものをいいます。

人の手指には、多くの物に触れることによって目には見えない微生物や汚れが付着しています。それらがケアや処置を介して利用者に伝播することがないように正しい手指衛生を日頃から実施することが大切です。

また、このことについて利用者のご家族に指導を行い、手洗い場所を提供していただくことについて説明シートを掲載しておりますので、ご活用ください。

### 1) 手指衛生の基本事項

- ☑爪の内側に汚れが溜まらないよう常に短くしておきましょう。
- ☑手全体を確実に洗うために、指輪や時計は外しておきましょう。
- ☑手荒れや傷は、微生物の温床となるため作らないように日頃からハンドケアに努めましょう。



### 2) 手指衛生の必要な場面

- ①訪問先への到着時
- ②脈をとったり、血圧を測ったりなど利用者の皮膚に接触した後
- ③点滴、採血、尿道カテーテルの留置などをする前後
- ④血液、体液、分泌物、排泄物、またはこれらに汚染された物に触れた後
- ⑤手袋を着ける前、外した後
- ⑥訪問終了時

### 3) 手指衛生の選択について

擦式アルコール手指消毒剤は、①殺菌力が強いこと ②保湿剤の配合で手あれの問題が少ないこと ③手洗い設備がなくても使用ができるという利点があります。しかし、血液や排泄物などによる手の汚れがある場合や嘔吐や下痢の原因となるクロストリディウム・ディフィシルやエンベローブのないウイルスが検出されている場合は、アルコールの効果がないため手洗いを行う必要があります。

#### ◆ クロストリディウム・ディフィシル

発育環境が悪化すると芽胞と呼ばれる厚い皮膜を産生する細菌で、偽膜性大腸炎の原因となる。芽胞は、乾燥・熱・消毒薬に強く環境が発育に適した状態になると発芽、増殖を開始する。

#### ◆ エンベローブのないウイルス

ウイルスを覆う膜のような物質がないウイルス。ノロウイルス・ロタウイルス・アデノウイルスなど

## 4) 手指衛生の手技

手洗い手順

手全体を水で十分に濡らした後、石鹸を手掌にとり、少なくとも 15 秒間、十分に泡立てて全ての表面をこすり合わせます。図 1 のようにまんべんなく洗ってください。

洗った後は、石鹼成分を十分に流水で洗い流します。ペーパータオルでやさしく、押さえるように手を拭き乾燥させ、水道栓に直接触れないように肘や手を拭いたペーパータオルで閉めます。

【図 1】



①手のひらを洗う



②手の甲を洗う(反対側も)



③指の間を洗う



④指先を洗う



⑤親指の周囲を洗う



⑥手首を洗う

手指消毒手順

規定量の手指消毒剤を手にとった後、まず始めによく使う指先から消毒をします。図 2 のように両手全体にまんべんなく、乾燥するまで擦り込んでください。

【図 2】



①両手の指先に擦り込む



②指の間に擦り込む



③手のひらに擦り込む

④手の甲に擦り込む  
(反対側も)

⑤親指の周囲に擦り込む



⑥手首に擦り込む