

3 講目③ 感染症対策の基本 手指衛生

「感染対策の基本、手指衛生について——持ち込まない・拡大させないために——」京都府立医科大学附属病院、感染制御実践看護師、松尾友子です。よろしくお願いします。

感染の成立には、3つの要素があります。何より、感染源である病原体があること。そして、感染経路によって、病原体が感受性宿主である利用者に伝播することで、感染は成立します。その感染を成立させないための感染対策にも、3つの柱があります。1、感染源、病原体の排除です。2、感染経路の遮断です。3、宿主抵抗力の向上です。これは利用者の免疫力を高めることです。

しかし、私たちに求められていることは、感染経路を遮断することです。感染とわかっているのはほんの一握りです。氷山の一角と言われています。検査で陽性と判明している人だけ感染対策をとればよいわけではありません。水面下にある未検査の人、検査後、検査結果がわかるまでの人。また、感染して、潜伏期間で発症するまでの人。さらに、未知の感染症に対する感染対策も必要です。それが標準予防策、スタンダードプリコーションの考え方です。つまり、すべての人に分け隔てなく、感染対策が必要です。

感染対策の基本は、標準予防策と感染経路別予防策です。標準予防策には、適切な手指衛生、適切な個人防護具の着脱、咳エチケットのほか、多くの対策が含まれています。これらは、すべての人に対して行われる感染対策です。また、感染経路別予防策は標準予防策に加えて、それぞれの経路別に、必要な感染対策が取られます。そして、感染対策の鍵となるのが手指衛生です。今回は、手指衛生についてお話しさせていただきます。

手指衛生の方法と目的です。方法には2つあります。1、せっけんと流水による手洗い。2、アルコール製剤による手指消毒があります。また、目的は、すべての病原体、細菌やウイルスなどの微生物を、持ち込まない・持ち出さない・移動させない、ということが大切です。感染経路を断つことのできる、一番簡単で大切な感染防止対策です。

手指衛生の方法の一つ目です。せっけんと流水での手洗いです。手指を流水でしっかりとぬらします。せっけん液を適量取り出します。1、手のひら同士をこすり、せっけんをよく泡立てます。2、手の甲をもう片方の手のひらでこすります。3、指を組んで、指の間をこすります。4、親指をもう片方の手で包み、こすります。5、指先でもう片方の手のひらこすります。6、手首もしっかりとこすります。そして、流水でよく洗い流しましょう。ペーパータオルで水分をしっかりと拭き取ります。押し拭きをして拭き取ってください。水分を取り、乾燥させることが大切です。自動水栓でない場合は、ペーパーを介して流水を止めてください。

では、動画を見てみましょう。流水で手をぬらします。せっけんを取ります。1、手のひら同士をこすり合わせ、せっけんをよく泡立たせます。2、手のひらで手の甲を洗います。3、指の間を洗います。4、指先を手のひらにこすりながら洗います。5、親指を包むようにして洗います。6、手首までしっかり洗いましょう。せっけんを流水でよく洗い流します。手のひら・手の甲・指の間・指先・親指・手首、この6ヶ所を忘れないで洗いましょう。そして、せっけんかすが残らないように、しっかりと洗い流してください。ペーパータオルでよく乾燥させましょう。ごしごし拭くのではなく押し拭きをして、水分をしっかりと乾燥させることが大切です。自動水洗でないときは、使用したペーパータオルを使って蛇口を止めましょう。

二つ目は、アルコール製剤による手指消毒です。アルコールを主成分とした製品が広く使用されていま

す。アルコールは、急速に多数の微生物を殺菌する効果があります。今回の新型コロナウイルスに対しても、15秒程度で効果があるといわれています。しかし、これらのアルコール製剤は、芽胞には効果がないことを熟知しておきましょう。せっけんと流水での手洗いとは、手順が少し違います。アルコールが手のひらからこぼれないために、消毒薬を指先・爪先に出します。他の手順は、せっけんと流水による手洗いと同じですが、乾燥するまで15秒以上かかる量をしっかりと取ることが大事です。

では、動画を見てみましょう。アルコール製剤を規定量手に取ります。1、指先をもう片方の手のひらでこすります。2、手のひらと手のひらをこすり合わせます。3、手の甲を片方の手のひらでこすります。4、手を組んで両手の指の間をこすります。5、親指をもう片方の手で包み、ねじりこすります。6、両手首までしっかりこすります。指先・手のひら・手の甲・指の間・親指・手首、6ヶ所を忘れないでしっかり乾燥させるまでこすりましょう。どちらの手洗いでも、完璧に手指衛生ができるわけではありません。不十分になりやすいところや、ご自分の手指衛生の癖を意識して手指衛生をしてください。

せっけんと流水での手洗いと、アルコール製剤での手指衛生の使い分けが必要となってきます。せっけんと流水による手洗いが必要な場面は、1、目に見える汚れが付着しているとき。2、下痢や嘔吐の患者さんのケアの後。3、アルコール製剤を数回使用し手がべとついてきたときには、せっけんと流水による手洗いをお願いします。

では、職場ではいつ手指衛生しますか。WHOのガイドラインでは、手指衛生の5つのタイミングとして、1、患者に触れる前。2、清潔無菌操作を行う前。3、体液に曝露された可能性のあった後。4、患者に触れた後。5、患者周辺の物品に触れた後に、手指衛生をするように推奨されています。アルコール製剤での手指衛生の利点は、歩きながら、短時間、およそ15秒程度で実施できること、また、保湿剤が添加されているので、せっけんと流水による手洗いに比べて、手荒れを起こしにくいと言われています。しかし、繰り返し使用すると手がべとついてきますので、そんなときはせっけんと流水で手洗いをしてください。

職員の手指衛生のタイミングはいつでしょう。ご利用者の食事に関わる前。準備、食事の介助のとき。また、抵抗力の低下した利用者のケアをする前には、忘れずにしましょう。さらに、手袋を脱いだ後。感染源として取り扱うものに触れた後。オムツやと吐物の処理等の後です。利用者のトイレで排泄をお手伝いした後も忘れずに。そして、出勤後・退勤前も、忘れずに手指衛生をお願いします。施設ではさらに、利用者の手洗いのタイミングもあります。1、食事やおやつの前。2、レクリエーションの後。3、外出先から施設に帰ってこられたとき。4、排泄後です。また、来訪者には、来訪時に手洗いをお願いします。

次に、手指衛生における注意をお話しします。1、爪は、短く切りましょう。2、手指と手首が洗えるように、指輪や時計は外してください。3、手荒れを起こさないように、ハンドケアに努めることも大切です。4、手の乾燥にはペーパータオルを用いてください。ごしごし拭くのではなく、押し拭きをして、しっかり乾燥させることが大切です。そして工作中には、目・鼻・口に触らないことが大切です。首から上を触らない習慣をつけてください。

さらに、それぞれの手指衛生の環境を整えましょう。1、せっけんと流水による手洗いに必要な物品は、ペーパータオル・液体せっけん・ゴミ箱が手の届く範囲に整備されていることが重要です。手洗いの手順の図も貼っておくことで、目視しながら正しい手洗いができます。また、手洗い場の乾燥も大切です。2つ目は、アルコール製剤による手指消毒が容易にできるように工夫をすることです。携帯する・出入りす

るところに設置など、施設に応じて対策をとって行ってください。

感染対策は、すべての患者・家族・病院職員に対して行うものです。すなわち、自分と大切な利用者を守り、自分や利用者の家族も守ることになります。一人で頑張っても効果はありません。職員全員のチームワークが大切です。24時間365日、必要な対策です。皆様の施設や職場でも、チームワークをもって、感染防止にご尽力ください。これからの時期、いろんな感染症が猛威をふるいます。何よりもまず、一番簡単で大切な手指衛生を、忘れずに実施して行ってほしいと思います。ご清聴ありがとうございました。