

# 効果的な手指衛生を行う ための手技とポイント

独立行政法人澁川医療センター  
感染管理認定看護師 高井聡

- ▶ はじめに
- ▶ 手指衛生の種類と使い分け
- ▶ 手指衛生の手技
- ▶ 手指衛生のタイミング
- ▶ 手指衛生と手袋
- ▶ 当院の取り組み
- ▶ まとめ

はじめに

# 感染とは



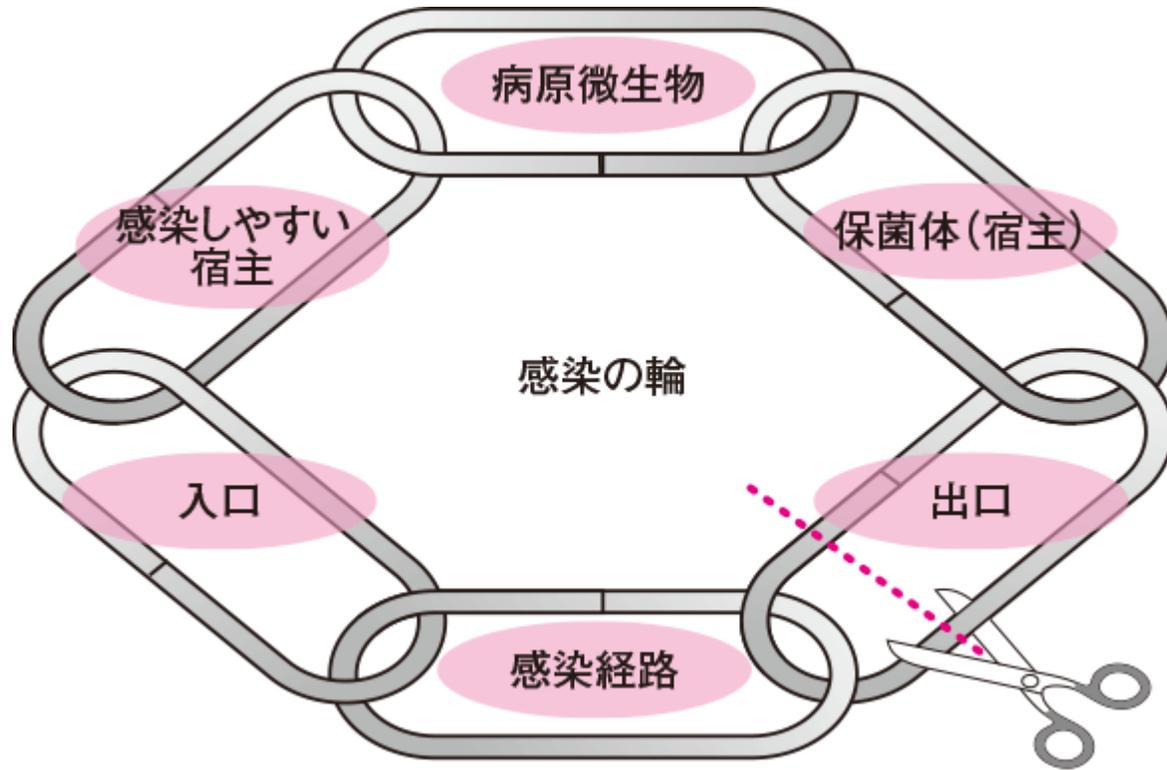
微生物が体に侵入して増殖すること

# 感染が起きると・・・

- ▶ 本来必要でなかった治療を行う必要がある
- ▶ 入院期間の延長
- ▶ 入院待機患者に増加
- ▶ 周囲に感染を広げるリスク
- ▶ 感染対策を行うことで、業務量の増加 など

**患者・利用者にとっても医療従事者にとっても  
病院・施設にとっても、良いことが一つも無い！！**

# 感染はどのように広がる？



## 感染経路

1. 接触感染

2. 飛沫感染

3. 空気感染

感染症の伝播様式で最も多いのは**接触感染**  
接触感染が起こる可能性が一番高いのは、  
清潔ケア、搬送、環境清掃といった**患者や環境に直接触れる場面**



# 手指衛生の必要性



WHOの「医療における手指衛生ガイドライン」では

病原体の伝播には医療従事者の手指が大きな役割を果たしているため、手指衛生は重要な感染対策である

・・・としている



手指衛生を適切に行うことで、自分自身はもちろん  
患者や利用者から守ることができる

# 手指を介した感染経路

この感染経路を断ち切るのが手指衛生です



# 手指衛生の種類と使い分け

## ▶ 手指衛生の種類

### 日常的手洗い



- 食事の前やトイレ使用後など日常生活で行う手洗い
- **一部の通過菌を除去する**

### 衛生的手指衛生



- 医療行為や介護の前後に行う手指衛生
- 汚れを落とすだけでなく**通過菌を全て除去する目的で行う**

### 手術時手指衛生



- 手術前に消毒薬を使用して行う手指衛生
- **通過菌を除去するだけでなく、常在菌数をできるだけ減らし、手術中の菌の増殖を抑制することを目的とする**

# 衛生的な手洗いの方法と選択



速乾性擦式アルコール  
製剤を用いる  
【手指消毒】

目に見える汚れが  
無い場合



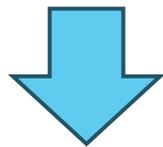
石鹸と流水を用いる  
【手洗い】

目に見える汚れが  
有る場合

状況に応じて【手指消毒】と【手洗い】を使い分けることが重要

## 速乾性擦式アルコール製剤を用いる 手指消毒の特徴

- ▶ ウィルスを含むほとんどの微生物を除去できる。
- ▶ 短時間（15～30秒）で効果を得ることができる。
- ▶ 個人携帯、設置ができるのでシンクよりアクセスしやすい
- ▶ 保湿剤が入っており、手荒れがおきにくい



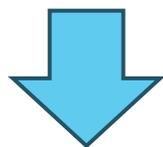
速乾性擦式アルコール製剤は  
簡便で効果が高い



**細菌数**  
**1/3000に減少**

## 石鹼と流水を用いる手指消毒の特徴

- ▶ 手に見える汚れがある場合。
- ▶ 嘔吐下痢のある患者に触れた場合。
- ▶ アルコールに抵抗性のある感染症（ノロウィルスなど）に触れた可能性のある場合



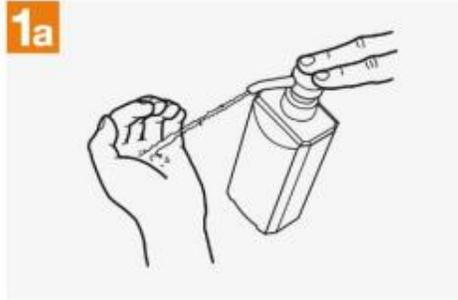
汚れ、アルコールに抵抗性のある  
感染症の場合は石鹼と流水



**細菌数**  
1/60に減少

# 手指衛生の手技

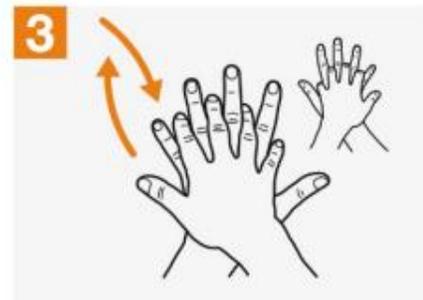
# 手指衛生の手技



1a  
手のひらいっぱい量のアルコール手指消毒剤を取ります。



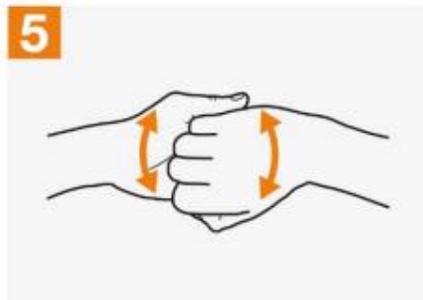
2  
両手の手のひらに手指消毒剤を擦り込みます。



3  
両手の手の甲から指の付け根の部分に消毒剤をすりこみます。



4  
指の間(側面)に擦り込みます。左右の手を組み替えて行います。



5  
4本の指の背の部分に擦り込みます。左右の手を組み替えて行います。



6  
両手の親指を包み込み、ねじるように消毒剤を擦り込みます。

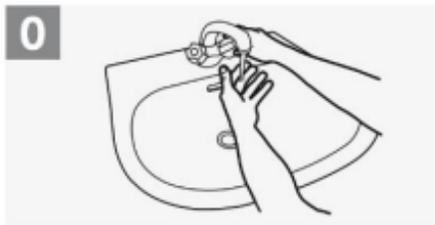


7  
左右の指先にも擦り込みます。



8  
全体で15秒から30秒程度、液が乾燥するまで手の表面全体をカバーするように擦り込みましょう。

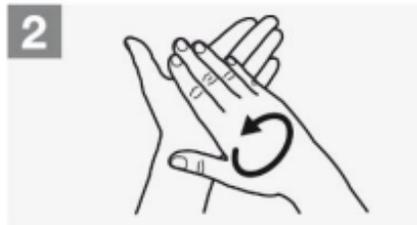
# 手洗いの手技



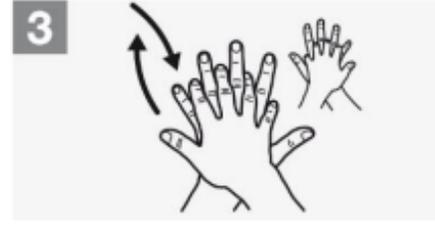
0 流水で手をぬらします。



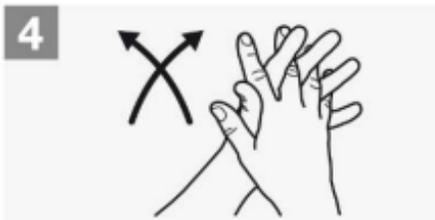
1 十分な量の液体石けんを取ります。



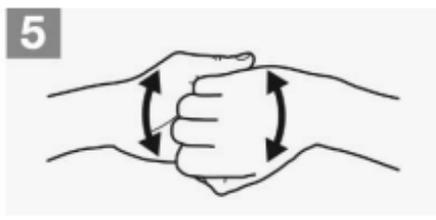
2 両手の手のひらを洗います。



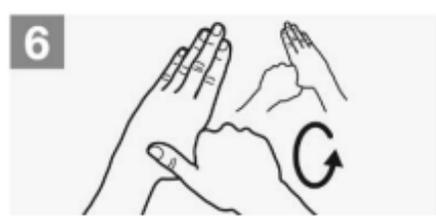
3 両手の手の甲から指の付け根の部分を洗います。



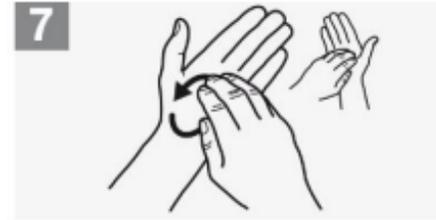
4 指の間(側面)に洗います。左右の手を組み替えて行います。



5 4本の指の背の部分を洗います。左右の手を組み替えて行います。



6 両手の親指を包み込み、ねじるように洗います。



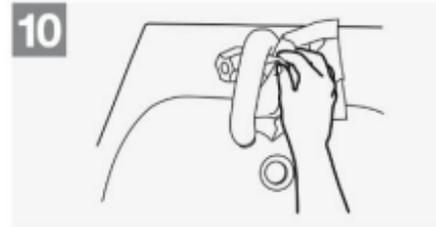
7 左右の指先も洗います。



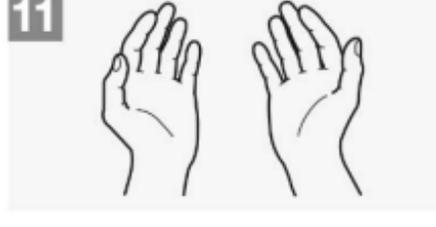
8 石けんを十分に洗い流します。



9 ペーパータオルで水分をふきとります。ごしごしこすりすぎないようにしましょう。



10 蛇口を回して水を止める場合は、ペーパータオルを使い、直接蛇口に手を触れないようにしましょう。



11 流水と石けんでの手洗いは手荒れの原因になりやすいため、ハンドケアもこころがけましょう。

# 手荒れについて

手荒れは感染リスクを高める大きな要因の1つ

- 乾燥やひび割れのある手のひらは細菌が増殖しやすく、手指衛生を行っても細菌の数が減少しにくい
- 皮膚のバリア機能も低下するため、自分自身の感染リスクも高まる
- 痒み、痛みで手指衛生をしなくなる

## 対策

- ハンドローションなどでハンドケアをする
- 手袋は、完全に乾いた手に装着する
- 石けんと流水による手洗い後は、十分にすすぐ
- 手を拭くときは、ペーパータオルを用いて優しく押し当てるように水分を拭き取る



# 手指衛生のタイミング

# 手指衛生のタイミング

**患者エリア**  
患者由来の微生物  
がいるエリア

**医療エリア**  
不特定多数の微生物  
がいるエリア

**1** 患者に  
触れる前

**2** 清潔／無菌  
操作の前

**4** 患者に  
触れた後

**3** 体液に曝露された  
可能性のある場合

**5** 患者周辺の  
物品に触れた後

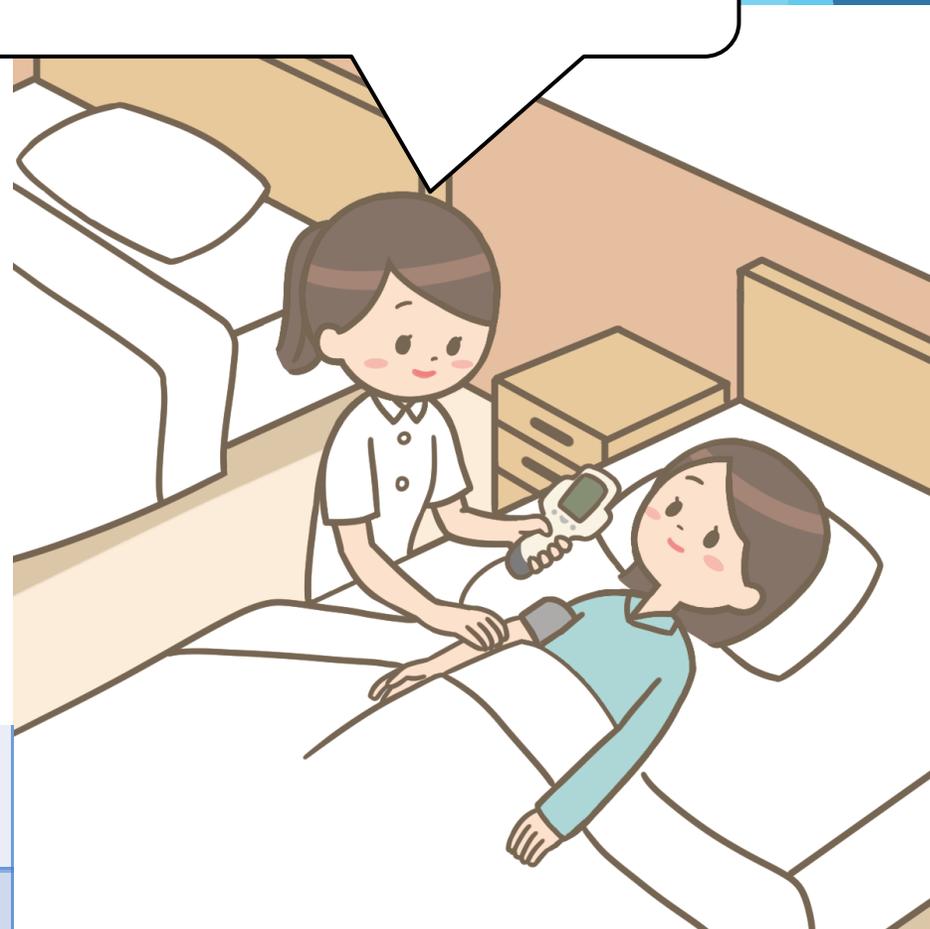
WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care  
"My five moments for hand hygiene"より改変  
URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241597906>  
© World Health Organization 2009. All rights reserved.  
Illustrated by SARAYA CO.,LTD.(Last Updated: 1 Sep, 2022)

# 手指衛生のタイミング

## ①患者に触れる前

検温・清潔ケア等  
で訪室した際

患者さんに近づきながら手指衛生よし！



いつ？	患者に近づきながら、患者に触れる前に
なぜ？	あなたの手に付着している有害な病原体から患者を守るため

# 手指衛生のタイミング

## ②清潔・無菌操作の前

個人防護具を着ける前  
創処置の前  
点滴を準備する前



**手袋を装着する前に手指衛生よし！**



いつ？	清潔無菌操作に入る直前に
なぜ？	患者本人由来のものも含め、有害な病原体が患者の身体に侵入することを防ぐため

# 手指衛生のタイミング

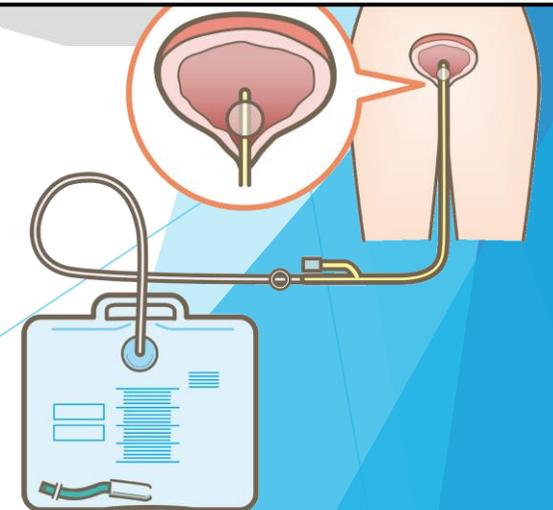
## ③ 体液に暴露された可能性がある時

オムツを交換した後  
尿破棄をした後



ケアが終わったら手袋を外して直ぐに手指衛生しよう！

いつ？	体液曝露リスクの直後に 手袋を外した直後に
なぜ？	患者由来の有害な微生物から、あなた自身と 医療エリア(と他の患者)を守るため



# 手指衛生のタイミング

## ③ 体液に暴露された可能性がある時

例えばオムツ交換の時・・・

陰部の汚れを拭き取る



側臥位にしてオムツを抜き取る



廃棄物入れにオムツを捨てる



手袋外す



新しい手袋に交換する



新しいオムツを装着する



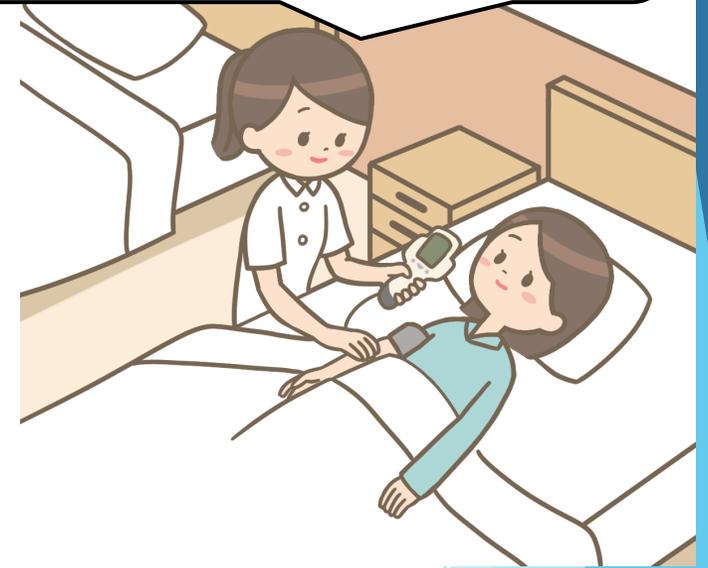
新しい手袋に交換する前に手指衛生

ケアが終わったら、部屋を出ていくときに手指衛生しよう！

# 手指衛生のタイミング

## ④患者に触れた後

検温・清潔ケア等をした後  
患者エリアから出る前



いつ？	患者と患者周囲環境に触れた後に、患者の元を離れながら
なぜ？	患者由来の有害な微生物から、あなた自身と医療エリア(と他の患者)を守るため

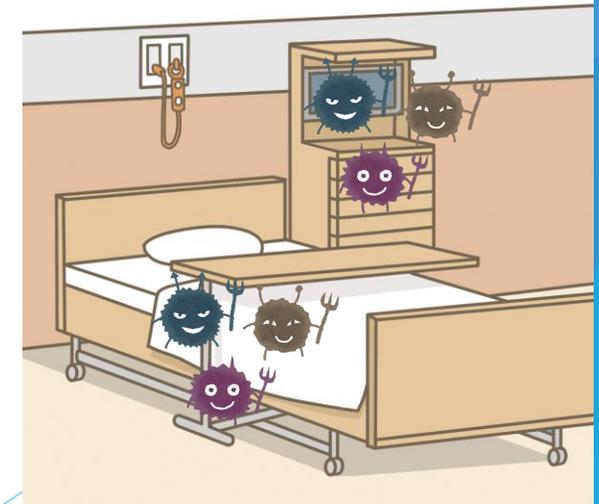
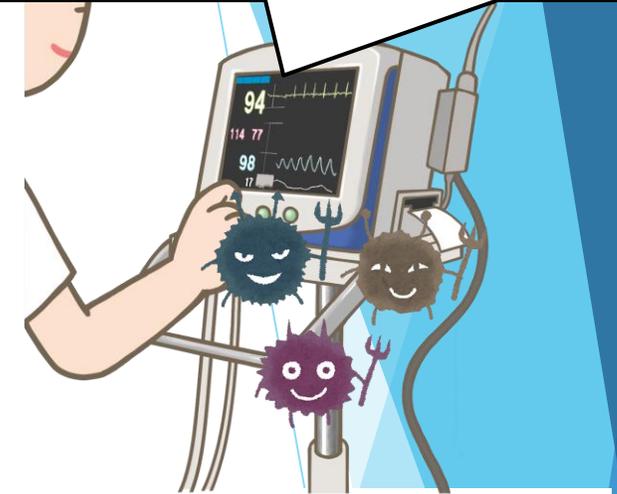


操作が終わったら手指衛生しよう！

# 手指衛生のタイミング

## ⑤患者周辺の物品に触れた後

患者周囲の環境（床頭台、カーテン、ベッド柵、テーブル等）に触れた後



いつ？

患者に直接触れていなくても、患者周囲環境に触れた後、その場を離れながら

なぜ？

患者由来の有害な微生物から、あなた自身と医療エリア(と他の患者)を守るため

# 手指衛生と手袋

# 手指衛生と手袋

## 手袋着用の目的

- 医療従事者の手に体液が付着するのを防ぐため
- 病原微生物の環境への伝播、医療従事者と患者の間や患者間の伝播のリスクを低減させるため

## 手指衛生の目的

- 医療従事者の手指を介した感染伝播を防ぐため
- 医療従事者の手指に付着した通過菌を除去するため

# 手指衛生と手袋

- 手袋には目に見えない小さな穴（ピンホール）が空いている可能性がある。穴を介して手指が汚染される。
- 手袋を着脱する際に、手の表面が汚染される

CDCガイドラインでは、手袋をはずした後に必ず、手指衛生を行うことを勧告している

**手袋をしていても手指は汚染されている  
だから、  
手袋は手指衛生の代わりにはならない！**

# 取り組み例

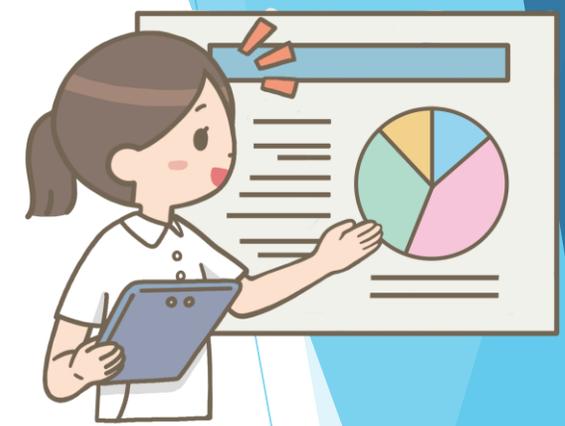
# 取り組み例①



## 手指衛生がしやすい環境づくり

- 各部屋の前に手指消毒剤を設置。
- 個人用の手指消毒剤を配布。  
スタッフ一人ひとりが手指消毒剤を携帯している。
- 保湿剤入りの手指消毒剤を採用している。
- 各手洗い場に保湿剤を設置している。

## 取り組み例②



# 目標の共有とフィードバック

- 手指衛生の目標値を1日1患者あたり15～20回/mLと設定。  
スタッフ全員で目標達成に向けて取り組みを行う。  
(根拠：WHOは1日1患者あたり20回/mLの手指消毒を推奨している)
- 毎月の手指消毒の使用回数をスタッフに伝達。  
目標が未達成でもポジティブなフィードバックをする。

例

「皆さんにはまだ伸びしろがあります！」

「スター人ツフ当たり100ml使用すれば目標達成できます！」

「目標が達成できれば自分と患者さんの健康が守れます！」

## 取り組み例③



### 声掛けを行う

- 「手指消毒の場面を見かけたら声を掛けます」と、事前にスタッフへ周知をしておく。自分の役割を明確にすることで、声掛けを行いやすい環境が作れる。
- 声掛けをするときは、ポジティブな声掛けをする。
  - ✕ 「今、手指衛生をするタイミングですよ」
  - 「今のタイミングの手指衛生いいですね」出来ていないことではなく、出来ている事に注目する。

# まとめ

- **病原体は医療従事者とともに動く**
- **すべての通過菌を除去するために手指衛生を行う**
- **アルコール製剤と石鹼流水による手洗いを使い分ける**
- **手荒れ対策が必要**
- **効果的な手指衛生を行うにはタイミングが重要**
- **手袋は手指衛生の代わりにならない**



# 国立病院機構 渋川医療センター

メールでの看護相談を開設しました。  
より良い連携を目指して、看護スペシャリストが対応致します。  
お気軽にご連絡を頂けますようお願い申し上げます。

WEBセミナー内容での質問やお困りなこと、  
その他、メール相談内容として以下になります。

- ①がん性疼痛②がん性疼痛以外の症状③心理的苦痛
- ④家族ケア⑤化学療法関連⑥放射線治療関連⑦褥瘡
- ⑧ストーマケア⑨排尿ケア⑩在宅酸素/NPPV⑪摂食嚥下
- ⑫倫理的問題⑬感染管理⑭認知症の対応⑮中心静脈関連
- ⑯気管カニューレ交換⑰その他

メール看護相談 看護師宛て

E-mail:207-kangosoudan\_mbx@mail.hosp.go.jp

★ご相談・お問い合わせは、所属と連絡先の記載をお願い致します。