

3
Mar.衛生
トピックス

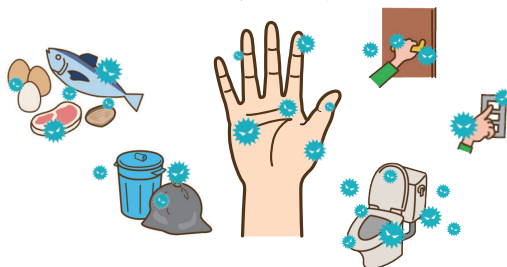
今月のテーマ:

手洗い・手指消毒の
ポイントを見直そう!

新型コロナウイルス感染症の流行が始まって2年が経ち、日常の習慣となった手洗いや手指消毒がおろそかになっていませんか? 今回は、食中毒や感染症対策の基本となる「手洗い」「手指消毒」のポイントについてお伝えします。新入社員・新規アルバイトを迎える新年度に向け手指衛生のポイントを見直し、職場でも、家庭でも手指衛生を効果的な方法で実施しましょう!

人の手は食中毒や感染症を起こす細菌やウイルスの運び屋

さまざまな物に触れる人の手は、時として**食中毒や感染症を起こす細菌やウイルスが一時的に付着し**、知らぬうちに**手を介して食品や調理器具などを汚染して食中毒の原因**となったり、ドアノブや手すり、スイッチなどの**環境表面を汚染して接触感染**を起こすおそれがあります。手からの汚染を防ぐために、手洗い・手指消毒のポイントを正しく理解して、適切な方法で実践しましょう。



手洗いが不十分になりやすい箇所



最も不十分になりやすい部位

不十分になることが多い部位

不十分になることが少ない部位

参考: Taylor, L., Nursing Times, 74, 54 (1978)

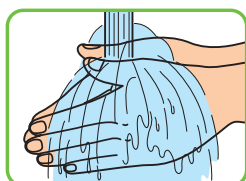
手洗いのポイント

石けん・流水による手洗いは、細菌やウイルスを物理的に除去するために有効です。手洗いは、**洗い残しがないように、決められた手順で実施**します。さらに、**手洗いが不十分になりやすい箇所を意識**して洗いましょう。**指先**は特に不十分になりやすく、**用後は拇指球(親指の付け根のふくらみ)**が汚れやすいので注意しましょう。

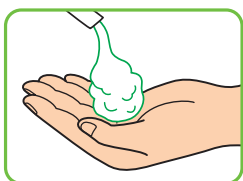
以下に手順の一例を示しますが、職場での手洗いにおいては、ノロウイルス対策としての2度手洗いや、爪ブラシを使用したり、肘まで洗う等々、職場で決められた手順で必ず実施しましょう。

手洗い手順

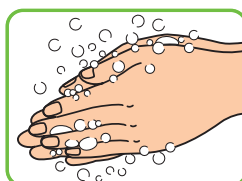
※2度手洗いは②～⑨を繰り返す



① まず手指を流水でぬらす



② 泡せっけん液を適量手の平に取り出す



③ 手の平と手の平を擦り合わせよく泡立てる



④ 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



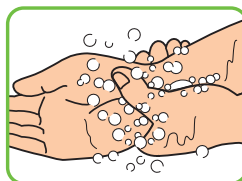
⑤ 指を組んで 両手の指の間をもみ洗う



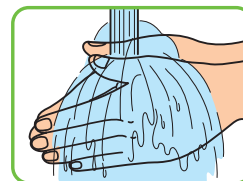
⑥ 親指をもう片方の手で包み もみ洗う(両手)



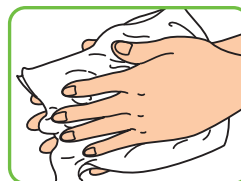
⑦ 指先をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



⑧ 両手首までていねいに もみ洗う



⑨ 流水でよくすすぐ



⑩ ペーパータオルでよく水気を拭き取る

手指消毒のポイント

手指消毒の時間が短すぎたり、方法が適切でない場合は十分な効果が得られません。以下にアルコール製剤による手指消毒のポイントを示します。

こんなことしていませんか？ これでは手指消毒の効果を十分に発揮できません！	アルコール製剤による手指消毒のポイント
汚れの付いた手を手指消毒 	目に見える汚れは石けんで手洗いをして落とす …汚れは手洗いで物理的に除去 
水分をしっかりと拭き取っていない手にアルコール製剤を噴霧 	濡れたままの手にアルコール製剤は噴霧せず、水分はしっかりと取り除く …手に残った水分でアルコール濃度が薄まると効果減少 
指を伸ばしたままアルコール製剤を噴霧 	アルコール製剤を手に受ける際は、手のひらを上に向け、指先を折り曲げて噴霧 …消毒剤が行きわたりにくい指先や爪に直接かかるように 
- 噴霧した後、すり込みをしない - 手のひらのみをすり合わせている 	噴霧だけでなく、手指全体にしっかりとすり込む …すり合わせたときに少なくとも15秒は乾燥しない程度の十分な量を手に取り、下図の手順のように手指全体にまんべんなく、乾くまですり込む



手洗いと同様に常に決められた手順で実施することで、消毒し忘れがなくなります。手洗いとは順番が異なり、**アルコール製剤が十分にあるうちに、消毒不十分になりやすい指先や爪の消毒をまず行う**ことがポイントです。

手荒れ対策 — 手洗いや手指消毒を適切に行うために健康な手肌を保とう —

手荒れ対策は日常的に取り組むことが大切です。以下に手荒れ対策のポイントを紹介します。

日頃からハンドケア剤を使用する

- ハンドクリームや保湿ローション等のハンドケア剤を使用して、皮膚の水分保持機能の低下（皮膚の乾燥）を抑制する
- 食品の製造に影響しない成分の製品を選択する

手荒れに配慮した手洗い石けん液や手指消毒剤を用いる

- 保湿成分配合など手肌に優しい製品を選択する

洗浄作業など水仕事をするときには手袋を着用する

- 作業しやすい手袋を選択する

水仕事の際に手袋が着用できない場合や手洗いの際には、水の温度に注意する

- 温度が高いと皮膚の保湿因子であるセラミドや皮脂の流出を招く

洗剤や手洗い石けん液は十分に洗い流す

- 皮膚刺激となる成分を洗い流して除去

水仕事や手洗いなど水に触れた後は、手指に水分が残らないように拭き取る

- 水分が蒸発する時に皮膚の水分も奪う
- ペーパータオルの拭き方が皮膚刺激になる可能性もあるため、優しく拭き取る

手荒れがひどい場合は責任者に報告する

- 炎症が見られる重度の手荒れでは、作業中は手袋を着用して外部からの刺激を遮断する
- 皮膚科を受診し長期間改善しない場合は、担当作業を変更してもらう



大人気！
コンテンツ

まだまだ新型コロナウイルス流行中、これだけは知っておこう！

**従業員の感染対策のポイントを
わかりやすく動画で解説**

スマホで情報GET！



個人衛生コンテンツ！
スマホで手軽に見られます。

