

第1部  
感染症対策の基本を学ぶ

特定非営利活動法人  
Hand Over Japan  
佐藤 純



# 本日の内容

- ・感染症対策の基本
- ・感染症対策の実践
  - 手洗いの方法
  - 手指消毒の方法
  - マスク使用時のポイント
  - 手袋の外し方
  - 手洗いチェック



# 感染症対策の基本

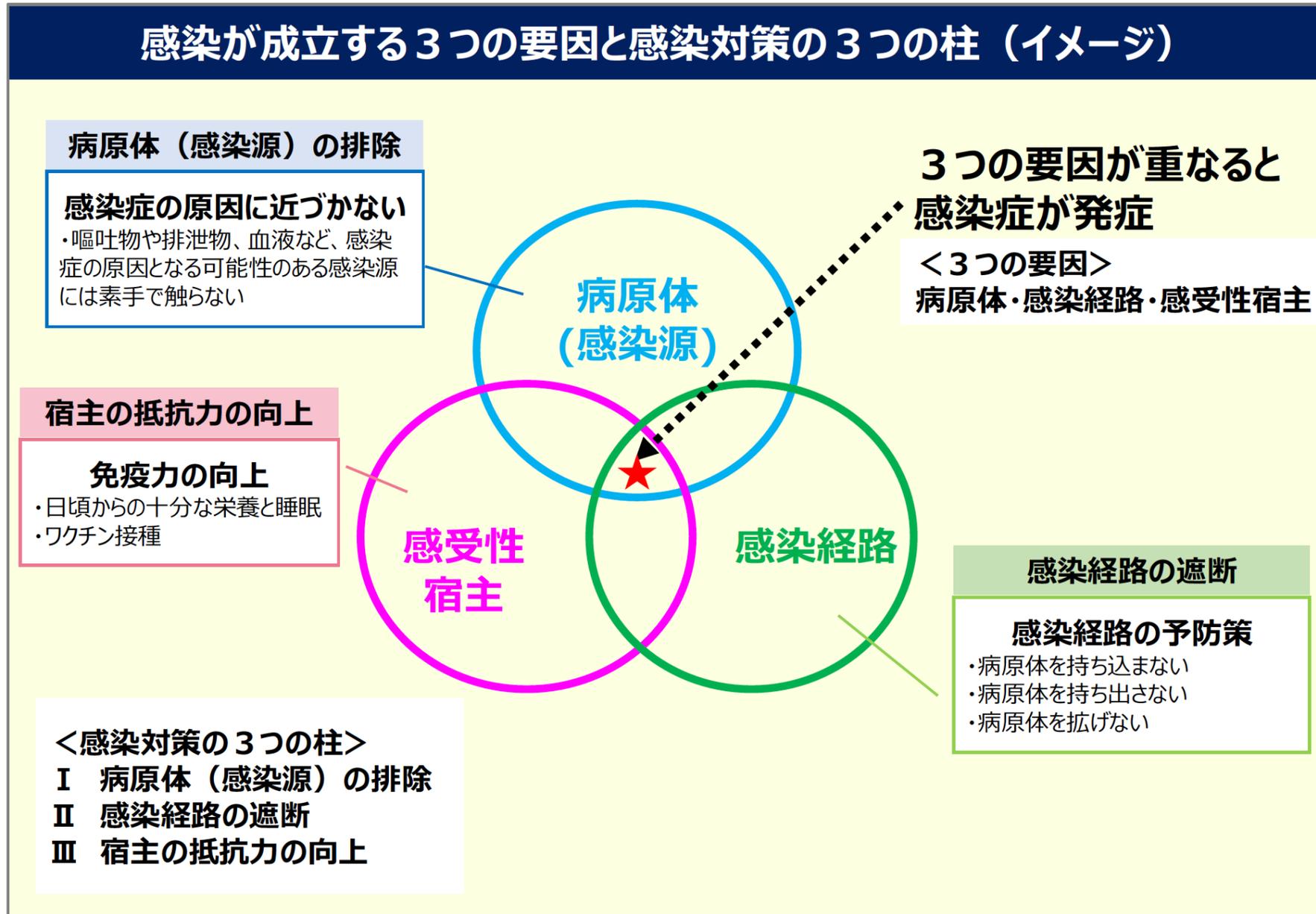


# 感染症とは

- 環境の中には様々な微生物がいる。そのうち、病気の原因となるようなウィルス、細菌、真菌などが、宿主となるヒトや動物の体の中に入り、臓器や組織の中で増殖することを「感染」と呼ぶ。その結果として、熱が出たり、下痢になったり、具合悪くなることが「感染症」である。

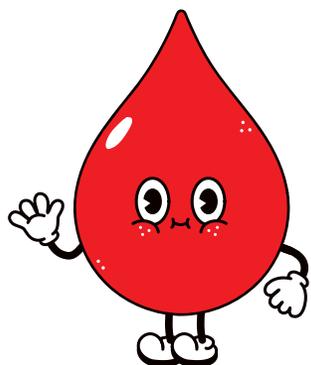


図 1 感染が成立する3つの要因

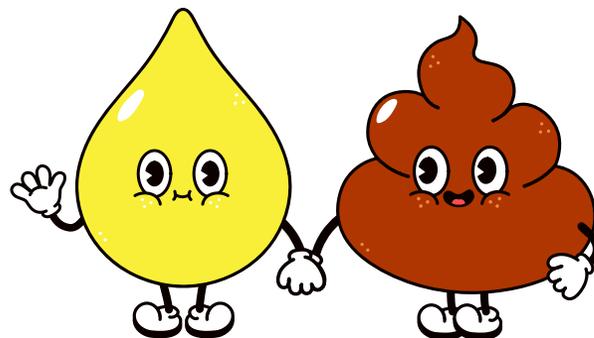




感染症の原因に近づかない



傷や血液に触れる  
可能性がある時



便や尿に触れる  
可能性がある時



吐物に触れる  
可能性のある時



## 標準予防策（日頃の対策）

標準予防策は、感染症にかかっている・かかっていないにかかわらず、「人の身体の中から出てくる物質には、目には見えない細菌やウィルスなど感染症の原因になる病原体が潜んでいて、本人に害はなくても、他人にとっては何らかの感染症を引き起こす可能性がある」と考えて実施する、基本的な感染対策のことをいう。

参考：染谷涼子,「感染ってよくわからない」初心者さんに伝える！感染対策”教え方”ブック,メディカ出版



# 日頃の健康管理

- ・ 体温を測定し、体調不良時は出かけたり仕事に行かない
- ・ 解熱剤を内服しながら仕事をしない
- ・ 体温計を常備

## 自分で管理すること

### 体調管理の項目

- ・ 体温
- ・ 風邪症状  
(咳・高熱・頭痛・鼻づまり・関節痛・下痢・食欲低下)



# 感染症を疑うべき症状

(発熱・嘔吐下痢・咳・痰・喉の痛みなど呼吸器症状・発疹)

図 11 感染症の兆候となる症状と疑われる疾患例

感染症の兆候となる症状（観察ポイント例）		疑われる疾患例
熱	いつもより高くないか、低くないか	【発熱】 インフルエンザ、結核など  【嘔吐・下痢等の消化器症状】 腸管出血性大腸菌、感染性胃腸炎、偽膜性腸炎など  【咳・痰・のどの痛み等の呼吸器症状】 誤嚥性肺炎、肺炎球菌性肺炎、結核など  【発疹等の皮膚症状】 疥癬、帯状疱疹など  ※薬剤の副作用の場合もあるので注意
食欲	食欲や水分摂取の増減はどうか 吐き気や嘔吐はないか	
顔	目の充血・涙や目やにはないか 鼻水・鼻づまりはないか 耳だれはないか、耳下腺がふくれていないか 唇が黒ずんだり乾いたりしていないか	
のど	赤くなっていないか、咳・痰はないか	
皮膚	痒み・発疹・むくみ・腫れはないか	
痛み	どこが・どんなとき・どの程度痛むのか	
尿・便	血液・粘液が混じっていないか 下痢・便秘はないか	
全体	ぐったりしていないか、意識をはっきりしているか、呼びかけの反応はいつと変わらないか	
(注)高齢者は典型的な症状が現れにくいこともあるので、日頃の変化や反応に注意することが重要		



# 地域の感染症発生状況を把握

東京都感染症情報センター <https://idsc.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/>

 **東京都感染症情報センター**  
Tokyo Metropolitan Infectious Disease Surveillance Center

Google 提供  サイト内検索

更新日：2024年6月20日

## トピックス

 **東京都の感染症発生状況**

### インフルエンザについて

[東京都インフルエンザ情報 \(最新PDF: 第36号\)](#)  
[インフルエンザの流行状況 \(東京都 2023-2024年シーズン\)](#)

### 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) について

[東京都新型コロナウイルス感染症情報](#)  
一般市民向け情報は [こちら](#) をご覧ください。  
医療関係者向け情報は [こちら](#) をご覧ください。

## 感染症発生動向調査

[感染症発生動向調査とは](#) [届出基準・届出様式](#)  
[東京都感染症週報 \(最新: 週報告-24週・月報告-5月\)](#)  
[感染症発生動向調査事業報告書 \(東京都感染症年報\)](#)  
[東京都微生物検査情報](#) [東京都における結核の概況](#)  
[WEB感染症発生動向調査](#)

## 感染症情報

[疾患別情報メニュー](#) [感染症流行予測調査](#)



- ▶ [International](#)
- ▶ [疾患別情報メニュー](#)
- ▶ [WEB感染症発生動向調査](#)
- ▶ [医療機関向け情報](#)
- ▶ [外部リンク](#)
  - [東京都健康安全研究センター](#)
  - [東京都保健医療局感染症対策部](#)
  - [東京都](#)
  - [地方衛生研究所ネットワーク](#)
- ▶ [報道発表](#)
- ▶ [ご利用にあたって](#)
- ▶ [感染症情報センターとは](#)
- ▶ [更新履歴](#)

東京都感染症情報センター  
(東京都健康安全研究センター健康危機管理  
情報課)  
〒169-0073  
東京都新宿区百人町3丁目24番1号  
電話：03-3363-3231 (代)  
FAX：03-3368-4060



# 感染対策の実践



# 正しい手洗い

## 液体石けんと流水による手洗い



1 初めに、水で手を濡らし、石けんを手に取ります  
First, wet your hands with water and apply enough soap



2 石けんをよく泡立てながら、手のひらを洗います  
Wash your palms while whipping soap well



3 手の甲を伸ばすように洗います  
Wash it to extend the back of your hand



4 指先・爪の間を念入りに洗います  
Wash your fingertips and under nails carefully



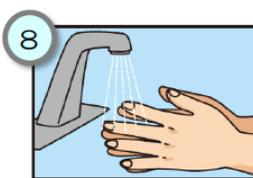
5 指の間を洗います  
Wash in between the fingers



6 親指をねじりながら洗います  
Wash while twisting your thumb



7 手首を洗います  
Wash your wrists



8 流水で石けんと汚れを洗い流します  
Rinse off soap and dirt under running water



9 ペーパータオルでしっかりと、水分を拭き取ります  
Dry hands using a paper-towel

! 洗い残しの起りやすい部位



出典：辻 明良「微生物学・感染制御学」メヂカルフレンド社

# 正しい手指消毒

## 手洗いの基本とタイミング

- 手洗いの方法  
通常は、「エタノール含有消毒薬による手指消毒」を行います。  
目に見える汚れがついている場合は、「液体石けんと流水による手洗い」を行います。
- 手洗いのタイミング：  
入所者に触れる前後、ケアの前後、入所者の周囲の環境や物品に触れた後 等

## エタノール含有消毒薬による手指消毒



1 十分な量を手の平に取ります  
Get an appropriate amount of product in a cupped hand



2 手のひらをこすりあわせませ  
Rub hands palm to palm



3 手の甲を合わせてすりこみます  
Palm to palm with fingers interlaced



4 指先・爪の間にすりこみます  
Rub your palms and fingertips and under nails



5 指の間にすりこみます  
Rub in between the fingers



6 親指をねじり合わせてすりこみます  
Rub each thumb clasped in opposite hand using a rotational movement



7 手首にすりこみます  
Rub each wrist with opposite hand

! 十分に乾燥したことを確認します



# 医療や福祉現場で必要な 手指衛生のタイミング



出勤時  
入室時



利用者さんに  
触れる時  
触れた後



退勤時  
退室時



清潔な物に  
触る時

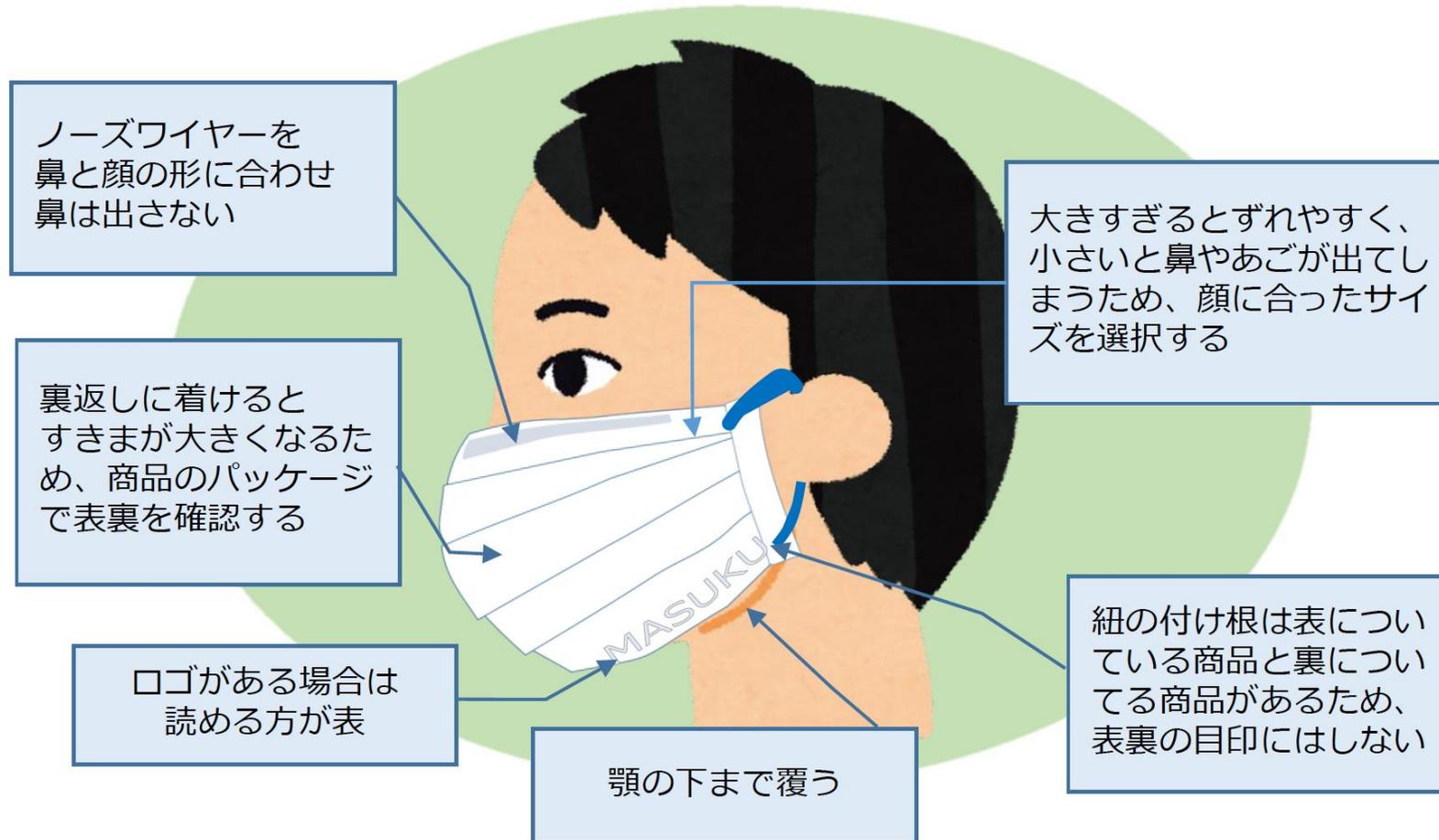


排泄物の処理  
掃除などの後



# マスク使用時のポイント

## ■ マスク使用時のポイント



引用：東京都「高齢者施設・障害施設向け感染症対策ガイドブック」

# 手袋の脱ぎ方

## ■ 手袋を脱ぐ手順



① 手首部分の外側をつまむ



② 手袋を裏返すように脱ぐ



③ 脱いだ手袋は反対側の手に握る



④ 手袋表面に触れないよう、手首の内側から指を差し込む



⑤ 外した手袋を包み込むように、手袋を裏返し脱ぐ



⑥ 所定の場所に廃棄する



⑦ 手指消毒する

引用：東京都「高齢者施設・障害施設向け感染症対策ガイドブック」





ずっと手袋を着用するのはNG！

ずっとつけたままの手袋は、感染を防いでくれません！

手袋をつけたままだと...

- ・手指衛生がおろそかになる
- ・手袋の上から手洗いや手指消毒をしても、よれたり手袋が劣化して、病原体が残る可能性がある

汚れたままの手袋の着用は、周囲に病原体を広げる原因になる



図 12 サービス類型別の主な感染対策と衛生管理

該当サービス		施設サービス	通所系・居住系サービス 【主なサービス：通所介護、通所リハビリテーション、短期入所生活介護、小規模多機能型居宅介護、特定施設入居者生活介護 等】	訪問系サービス 【主なサービス：訪問介護、訪問看護、居宅療養管理指導、福祉用具貸与、定期巡回・随時対応型訪問介護看護 等】
○義務 ●努力義務	感染症対策	○感染症又は食中毒の発生、まん延の防止のための以下の措置の実施 ①委員会の開催（概ね3月に1回以上）、その結果の周知 ②指針の整備 ③研修の定期的な実施（年2回以上） ④「感染症及び食中毒の発生が疑われる際の対処等に関する手順」に沿った対応 ⑤訓練（シミュレーション）の実施	○感染症又は食中毒の発生、まん延の防止のための以下の措置の実施 ①委員会の開催（概ね6月に1回以上）、その結果の周知 ②指針の整備 ③研修の定期的な実施 ※新規採用時には感染対策研修の実施が望ましい ④訓練（シミュレーション）の実施	○感染症の発生又はまん延の防止のための以下の措置を実施
	衛生管理	○設備等及び飲用水に衛生上必要な措置の実施 ○医薬品及び医療機器の適正な管理	○設備等及び飲用水に衛生上必要な措置の実施	○従業者の清潔の保持、健康状態の必要な管理
		●設備等及び飲用水の衛生的な管理		●設備等の衛生的な管理

引用：厚生労働省、介護現場における感染対策の手引き第2版

## 感染防護具の着脱動画

「介護職員のためのそうだったのか！感染対策！」



# 手指衛生のチェック訓練（シュミレーション）

## 正しい手指消毒

### 手洗いの基本とタイミング

- 手洗いの方法  
通常は、「エタノール含有消毒薬による手指消毒」を行います。  
目に見える汚れがついている場合は、「液体石けんと流水による手洗い」を行います。
- 手洗いのタイミング：  
入所者に触れる前後、ケアの前後、入所者の周囲の環境や物品に触れた後 等

### エタノール含有消毒薬による手指消毒



1 十分な量を手の平に取ります

Get an appropriate amount of product in a cupped hand

2 手のひらをこすりあわせます

Rub hands palm to palm

3 手の甲を合わせてすりこみます

Palm to palm with fingers interlaced



4 指先・爪の間にすりこみます

Rub your palms and fingertips and under nails



5 指の間にすりこみます

Rub in between the fingers



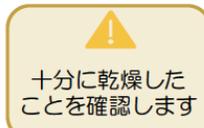
6 親指をねじり合わせてすりこみます

Rub each thumb clasped in opposite hand using a rotational movement



7 手首にすりこみます

Rub each wrist with opposite hand



十分に乾燥したことを確認します

## 正しい手洗い

### 液体石けんと流水による手洗い



1 初めに、水で手を濡らし、石けんを手に取ります  
First, wet your hands with water and apply enough soap

2 石けんをよく泡立てながら、手のひらを洗います  
Wash your palms while whipping soap well

3 手の甲を伸ばすように洗います  
Wash it to extend the back of your hand



4 指先・爪の間に念入りに洗います  
Wash your fingertips and under nails carefully



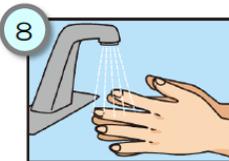
5 指の間に洗います  
Wash in between the fingers



6 親指をねじりながら洗います  
Wash while twisting your thumb



7 手首を洗います  
Wash your wrists



8 流水で石けんと汚れを洗い流します  
Rinse off soap and dirt under running water



9 ペーパータオルでしっかりと、水分を拭き取ります  
Dry hands using a paper-towel



洗い残しの起こりやすい部位



出典：社 明良「微生物学・感染制御学」メヂカルフレンド社

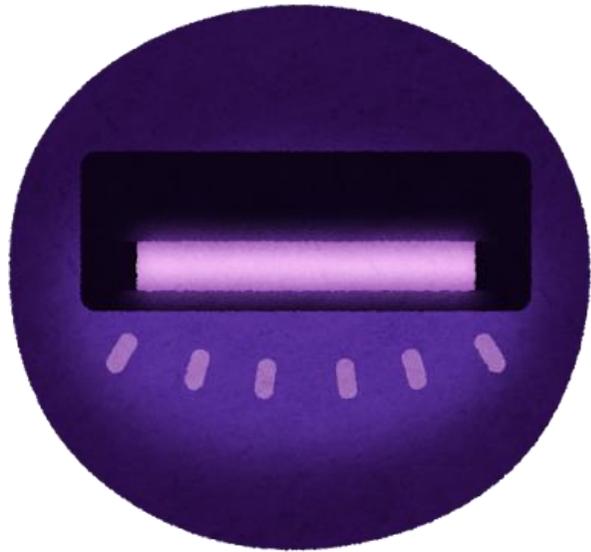
## 訓練内容（例）

- 手洗い・手指消毒を2人ペアで評価する
- 蛍光塗料を手に塗布し手洗い後にブラックライトで照射し、洗い残しをチェック



出典：厚生労働省,正しい手指消毒

# 必要物品



ブラックライト



手洗い  
チェック用  
蛍光塗料



チェックシート





① 手洗いチェック用蛍光塗料を手に擦り込む。  
この時、アルコール手指消毒をするように擦り込む。



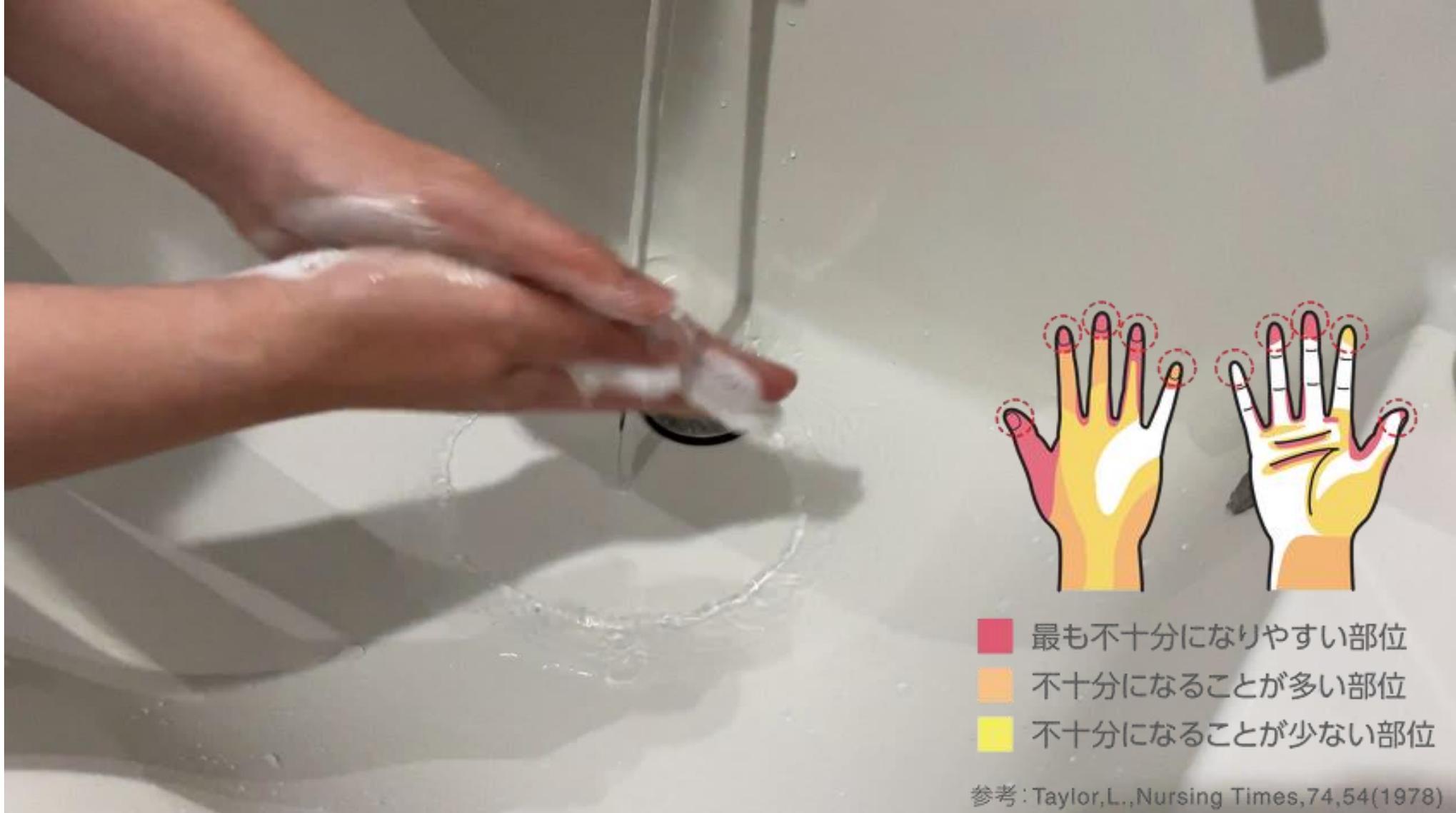


② ブラックライトで塗料が濡れているか確認します。

黒い部分が塗りもれている部位です。

これは、アルコール手指消毒が実施できているかの確認になります。





③ いつも通りの手洗いを実施する。  
洗い残ししやすい部位を意識しながら洗う。





④ 手洗い後にもう一度ブラックライトで確認します



# まとめ

- ・自分の体調管理は適切に行う
- ・感染症に対して基本的な知識を学び、正しく恐れる
- ・こまめな手洗い・手指消毒を徹底
- ・マスクと手袋は適切に取り扱う

