

標準予防策

b.手指衛生

内容

1. 手指衛生の目的	1
2. 手指衛生の種類	1
3. 手指衛生が必要な 5 つの場面	1
4. 手指衛生に用いる製剤の選択	2
5. 手指衛生の手順	3
6. 手荒れの予防と対処	5
7. 患者への手指衛生指導	6



Ctrl

+

F

でワード検索ができます。

1. 手指衛生の目的

目的は、医療従事者の手指を介して患者への病原体の伝播・拡散を防止すること、職員自身が病原体によって感染しないことである。手指衛生は標準予防策の中で最も重要な感染防止対策であり、職員全員が手指衛生の必要性についてよく理解し、適切な場面において正しい方法で手指衛生を行う必要がある。

2. 手指衛生の種類

1) アルコール手指消毒剤による手指消毒

目に見える汚れがない場合の第一選択。アルコール手指消毒は頻回に行う必要があるため、業務に支障がない限り、携帯用手指消毒剤を常に持ち歩くことが望ましい。有機物の付着によって消毒効果が減弱する（もしくは無効となる）可能性がある。

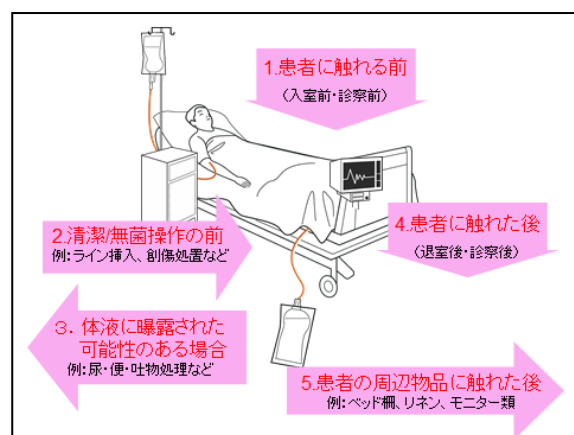
2) 石鹼による流水下の手洗い

目に見える汚れがある場合、または感染性腸炎患者の診療・ケア後には細菌やウイルスを有機物とともに洗い流すよう、十分に石鹼と流水を使用し手洗いを実施する。アルコールに抵抗性を示すノンエンベロープウイルス（ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス等）に対しても、同様に石鹼と流水を使用し手洗いを実施する。

3. 手指衛生が必要な5つの場面

- 1) 患者に触れる前
- 2) 清潔・無菌操作の前
- 3) 体液に曝露された可能性のある場合
- 4) 患者に触れた後
- 5) 患者の周辺物品に触れた後

※上記5つの場面（図1）では手袋を装着していても、装着の前後で必ず手指衛生を実施する必要がある。



【図1:手指衛生が必要な5つの場面】

4. 手指衛生に用いる製剤の選択

手指衛生に用いる製剤は、手指の汚染状況や患者状態に合わせて選択する（表 1・2）。必要な場面で手指衛生が実施できるよう、製剤の配置場所を定期的に見直す。

【表1：製剤の選択】

種類	手指の汚染状況・患者状態	製剤の選択
衛生的手指衛生 (手指衛生が必要な5つの場面)	目に見える汚染がない	【アルコール手指消毒（第一選択）】 エレファジェル® ラビショット® センシマイルド® 【流水下の手洗い】 ホイップウォッシュ®
	目に見える汚染がある	【流水下の手洗い】 ホイップウォッシュ®
	感染性胃腸炎症状（または疑い）あり	【流水下の手洗い】 ホイップウォッシュ®
日常的手指衛生 (事務作業・トイレの後、食前など)		【流水下の手洗い】 ホイップウォッシュ®
手術時手洗い*	ラビング法	ホイップウォッシュ® かつアルコール手指消毒剤
	スクラブ法	ステリクロンスクラブフォーム4%® またはポピドンヨードスクラブ液7.5%®

*手術時手洗い方法は、手術部位感染予防策 4-6を参照

【表2：当院採用中の手指洗浄剤】

製品名	CLOSED
一般名	
用途	
主な特徴	
写真	

【表3:当院採用中の手指消毒剤】

製品名	CLOSED
一般名	
用途	
一回量	
主な特徴	
写真	

5. 手指衛生の手順

1) アルコール手指消毒剤による手指消毒

- | | |
|---|-----------------------|
| ① 一回必要量を手に取る | ④ 手のひらによくすり込む |
| ② 消毒剤を取っていない側の手の指先や爪先を消毒剤に浸し、よくすり込む | ⑤ 手の甲によくすり込む |
| ③ 消毒剤を反対の手にこぼさないように移動させ、反対の手の指先や爪先にも同様にすり込む | ⑥ 指の間によくすり込む |
| | ⑦ 親指全体をひねる様にして、よくすり込む |
| | ⑧ 手首によくすり込む |

※④→⑧をアルコール手指消毒剤が完全に乾燥するまで繰り返してすり込む

手指を適切に消毒するため、腕時計ははずす。結婚指輪をしている場合は、指輪をずらして消毒する。



【図 2:アルコール手指消毒剤による手指消毒手順】

2) 石鹼による流水下の手洗い

- ① 両手を水で十分に濡らした後、石鹼を 2～3 プッシュ (2～3ml) し、手のひら全体をこするようにして洗う
 - ② 手の甲をこするようにして洗う
 - ③ 指先、爪先を反対側の手のひらで、こするようにして洗う
 - ④ 指の間を洗う
 - ⑤ 親指をひねるようにして洗う
 - ⑥ 手首を洗う
- ※①～⑥の6つのポイントを、全体で少なくとも 15 秒間は洗う
- ⑦ 流水で十分に石鹼を流した後、ペーパータオルでパッティングしながら十分に 水気を拭き取る
 - ⑧ オートセンサーがない水道の蛇口は、肘またはペーパータオルを用いて閉める
 - ⑨ 周辺の水滴をペーパータオルでふき取り、廃棄する
 - ⑩ 必要時、手指にハンドローションやハンドクリームを塗布する

適切な手指衛生につなげるよう普段から爪は短く切っておく。



【図 3:石鹼による流水下の手洗い手順】

6. 手荒れの予防と対処

手荒れは皮膚常在菌の増殖や、一過性細菌が定着しやすくなり、患者への病原体伝播リスクが高まる。また、手荒れの痛みから手指衛生回数が減少し、手指がさらに汚染され、手荒れも悪化するなど悪循環となる。手荒れを予防するために、日頃からスキンケアを心掛ける必要がある。

1) 手荒れ予防対策

- ① 目に見える汚染がない場合、手指衛生は石鹼と流水による手洗いではなく、保湿成分が添加されたアルコール手指消毒剤による手指消毒を行う
- ② 石鹼と流水による手指衛生では、皮膚の正常な皮脂まで除去し、保湿に必要な水分量も低下させてしまうため、温水の使用はできるだけ避ける（25～26℃以下が望ましい）
- ③ 石鹼成分を残さないように十分洗い流す。また、ペーパータオルで水気を拭き取る際には、ごしごしと擦らないようにする（パッティングして拭き取る）
- ④ 手指衛生の後は、定期的にハンドローションやハンドクリームを使用し、皮膚の保護に努める（表4）
- ⑤ アルコール手指消毒の直前または直後に、石鹼と流水による手指衛生を行うことは、皮膚への過剰な刺激となるため、必要に応じてどちらか一方を選択する
- ⑥ 皮膚に合わないグローブは、アレルギーを起こす原因となるため使用しない
- ⑦ 不必要な長時間のグローブ着用は行わない

2) 手荒れの対処方法

- ① できる限り早期に皮膚科を受診し、治療する
- ② 手荒れが完治するまで、アルコール手指消毒剤の使用は避ける
- ③ 絹や綿手袋を装着し、その上から医療用グローブを装着するなど、炎症部位の刺激を避ける
- ④ 石鹼と流水による手指衛生を適切に実施し、一過性細菌の定着を防止する

再発しないように上記の予防対策を習慣化する

【表4: 当院採用中のハンドローション】

製品名	CLOSED
主な特徴	
使用頻度の目安	
写真	

7. 患者への手指衛生指導

手指衛生は職員のみではなく、患者が実施することも重要である。患者が手指衛生を実施する場合には、アルコールが配合されていない手指消毒剤（表3のノアテクトプロ）を当院では採用している。退室時や食事前、トイレ後等に使用するよう、職員は患者へ指導を行う。