

読むくすり箱

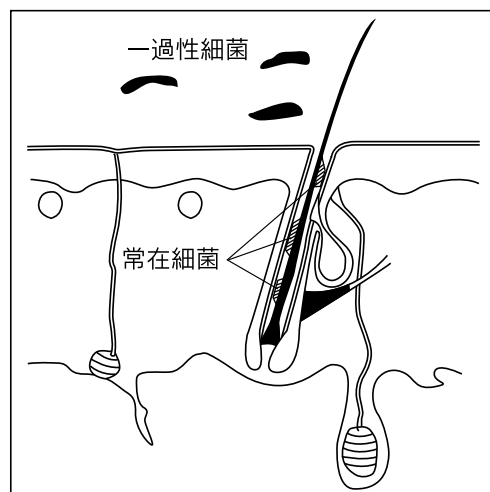
第115号

平成13年6月
富山県病院薬剤師会
D I 委員会



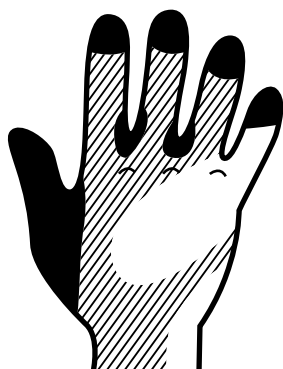
👏 手洗いは何故するの？

手についている細菌には、常在菌(表皮ブドウ球菌など)と一過性菌(黄色ブドウ球菌、大腸菌、緑膿菌、真菌など)があります。人間は菌と共存して生きており、常在菌は病原性がなく、通常問題とはなりません。しかし、一過性菌には病原性があります。細菌やウイルスによる感染症が成立するには、(1.感染源(微生物) 2.感受性のある宿主 3.感染経路)の3つが必要です。これらのうちの1つでも阻止されると、感染は成立しません。病原菌が手を介して伝播しないように、手洗いが行われています。

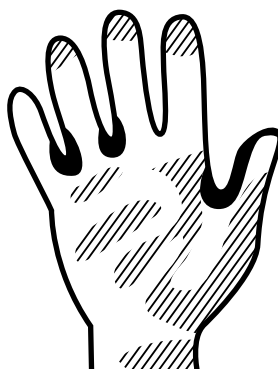


👏 手洗いで洗い残しやすい所はどこですか？

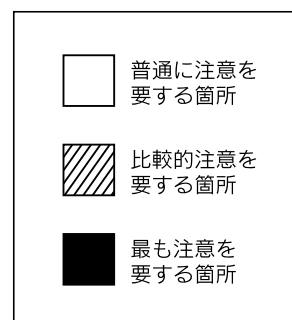
指先、指の間、手首、親指の付け根などが洗い残しが多いと言われています。



手の甲



手掌(手のひら)



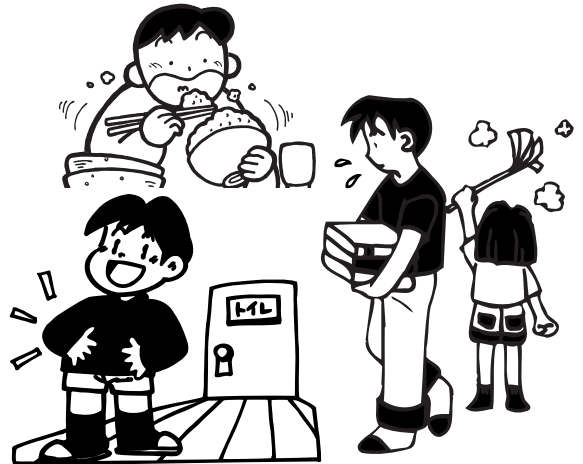
手洗いの現状と理想的な手洗いとは？

普段の私たちの手洗いについて、次のような報告があります。公共トイレと給食直前の小学校の手洗い場における手洗い時間を観察した結果、観察場所にはすべて石けんが設置されていましたが、使う人は少なく、水洗いだけの手洗い時間は2～3秒でした。石けんを使う場合でも、泡立て平均4秒、すすぎ平均7秒と、全行程でも「10秒前後」の短い手洗い時間でした。

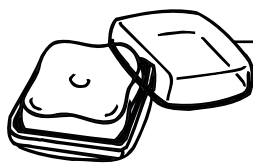
手洗いには目的に応じて、石鹸と流水による手洗い(日常手洗い)と、
消毒剤と流水による手洗い(衛生的手洗い)などがあります。

● 石鹸と流水による手洗い

食事の前、トイレの後、見た目に汚れているとき、一般清掃の後、手袋を外したときなど全ての手洗いの基本であり原点です。流水下で、単に手をこすりあわせるだけではなく、手首から先的手指がまんべんなくこすりあわされているかを考えながら行ってください。特に洗い残しやすいところは念入りに洗ってください。手指に付着している微生物を十分に除去する為には、**30秒以上**の時間が必要です。



石鹸には液体石鹸や固形石鹸があります。



固形石鹸を使う場合

使用後に石鹸が乾燥するようにします。



液体石鹸の場合

継ぎ足し使用をしないでください。これは石鹸に雑菌が繁殖しないようにするためです。

● 消毒剤と流水による手洗い

医療現場などで感染発生時、感染性のある物質と接触する可能性がある場合、感染リスクの高い患者と接する場合に手指消毒を目的として行う手洗いです。有機物が付着した状態での消毒剤の使用は効果が低いため、まず洗浄してから消毒します。

病院の病室や廊下などにすり込み式の消毒剤が置いてある場合があります。使い方は指先の爪の間から手首まで手指全体をぬらすのに十分な量(3ml程)をとって、手洗いの手順に従ってよく擦り込んでください。

いずれの場合も、手洗いの後は十分に手を乾かすことが大切です。清潔なタオルやペーパータオルなどで拭いてください。濡れたままではかえって感染の機会が増します。また、手荒れの原因にもなります。



きれいな手好きです！ハンドケアのすすめ！

手荒れや傷のある手では、黄色ブドウ球菌等の食中毒原因菌が常在化している場合があります。手洗い後はハンドクリームなどでのハンドケアも忘れないでください。



感染症や食中毒を予防する基本は手洗いです。あなたの手はきれいですか？