

一般のみなさまへ



しゅしえいせい
手指衛生とマスク

しゅしえいせい てあら しゅし しょうどく
* 手指衛生 = 手洗い・手指の消毒のこと

監修

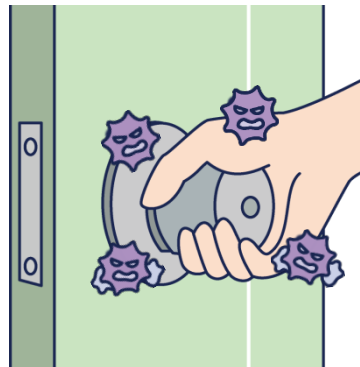
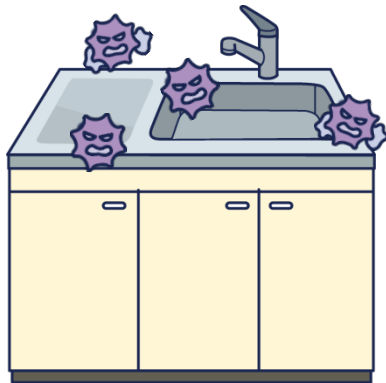
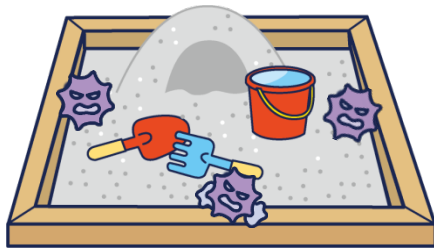
兵庫医科大学病院
感染制御部 副部長/看護部 看護師長/感染管理認定看護師
一木 薫 先生



ばい菌(菌やウイルス)はどこにいる？

ばい菌(菌やウイルス)はすごく小さいので、みなさんの目には見えないのですが、
実は…

身の周りのいろいろなところに隠れています。



て っ きん 手に付いているばい菌



ドアノブや携帯電話、
おもちゃなどを触ると、
汚れやばい菌が
手に付いてしまいます。

しゅし えいせい なに 手指衛生って何？

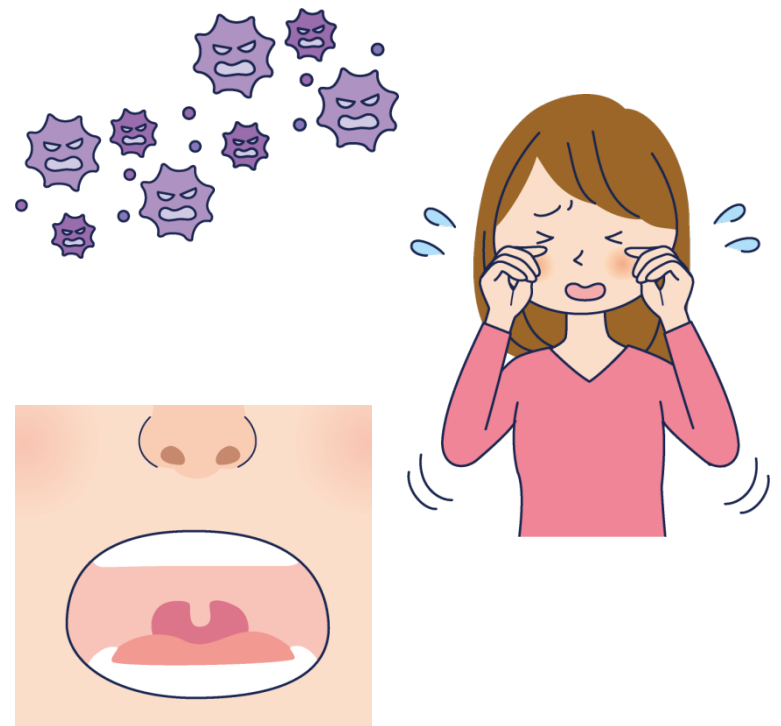
しゅし えいせい
手指衛生とは
「^て手をきれいに^いする」という意味で、
^て手洗いや^{しゅし}手指の^{しょうどく}消毒^いをする^{こと}をいいます。



なぜ、手指衛生をするの？

てにばい菌(菌やウイルス)が付いたまま、
はなや口、目などを触ってしまうと…

はなや口、目から、ばい菌が身体の中に入ってしまう



しゅしえいせい

Let's 手指衛生!

そと かえ とき しょくじ まえ せき
外から帰った時や食事の前、咳やくしゃみをしたあとなどは
しゅしえいせい おこな
手指衛生を行いましょう。



そと かえ とき
外から帰った時



せき
咳やくしゃみ、
はな
鼻をかんだあと



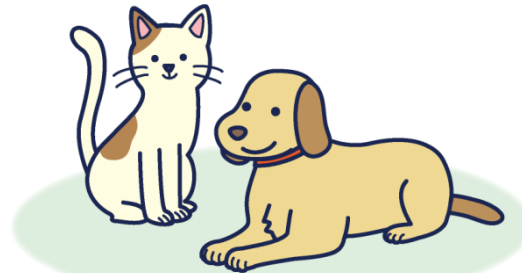
びょうき ひと せわ とき
病気の人のお世話をした時



ちょうり ぜんご しょくじ まえ
調理の前後や食事の前



そと あそ とき
外で遊んだ時



どうぶつ
動物をさわったあと



トイレのあと

しゅしえいせい しゅるい

手指衛生の種類は？

さっしき しゅししょうどくやく
擦式アルコール手指消毒薬
による手指消毒



せっ りゅうすい てあら
石けんと流水による手洗い



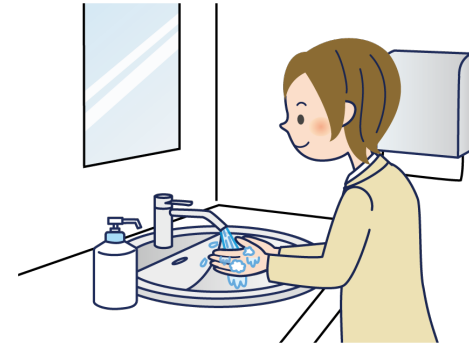
どっちの手指衛生がいいの？

さっしき しゅししょうどくやく 擦式アルコール手指消毒薬 によるしゅししょうどく による手指消毒



- ほとんどのばい菌(菌やウイルス)を、短い時間(約30秒)で取りのぞくので、石けんと流水で手を洗うより効果があります
- ただし、なかにはアルコールの効きにくいウイルスもいます(ノロウイルス、ロタウイルスなど)
- 手が汚れている場合は、アルコールの消毒効果がなくなります

せっ りゅうすい てあら 石けんと流水による手洗い



- 汚れとともに、ばい菌を取りのぞきます
- 60秒以上かけて手を洗えば、多くのばい菌を取りのぞく効果があります
- 手が汚れていたり、吐いたり、お腹を下している人に触れた時には、手を洗いましょう
- 手を拭くときには、他の人と一緒に使うことのないタオルや、使い捨てのペーパータオルを使用しましょう

しゅしえいせい どっちの手指衛生がいいのか？

さっしき しゅししょうどくやく しゅししょうどく
擦式アルコール手指消毒薬による手指消毒が
できる場合は、そちらを行いましょう
ばあい おこな



せつ りゅうすい てあら
ただし、石けんと流水による手洗いも
ただ ほうほう おこな きん
正しい方法で行えば、ばい菌をやっつけてくれます。
ただ しゅしえいせい
正しい手指衛生をマスターしましょう！

ただ
正しい

さっしき しゅししょうどく ほうほう
擦式アルコール手指消毒の方法

て よご ばあい
手が汚れていない場合には、
さっしき しゅししょうどく おこな
擦式アルコール手指消毒を行いましょう

1 しょうどくやく て
消毒薬を手にとる



2 りょうて ゆびさき
両手の指先に
すり込む



3 ゆび くみ てをあ
指を組み、手を合わ
せて手のひらにすり
込む



4 ゆび くみ りょうて
指を組み、両手の
手の甲にすり込む



5 おやゆび こ
親指にすり込む



6 てくび こ
手首にすり込む



7 かんそう
乾燥させる



ただ
正しい

せつ りゅうすい てあら ほうほう 石けんと流水による手洗い方法

びょうていど じかん せつ りゅうすい てあら
60秒程度の時間をかけて、石けんと流水による手洗いをします。

1

て みず
手を水でぬらし、
じゅうぶんりょうのせつ
十分量の石けんを
つか あわだ
使い、よく泡立てる



2

ゆび
指を組み、てをあ
わせて手のひらを洗
う



3

ゆび
指を組み、てのこ
う
を洗う



4

おやゆび にぎ あら
親指を握り洗う



5

てのひらで ゆびさき そ
う
部の洗う



6

てくび あら
手首を洗う



7

て みず
手を水ですすぐ



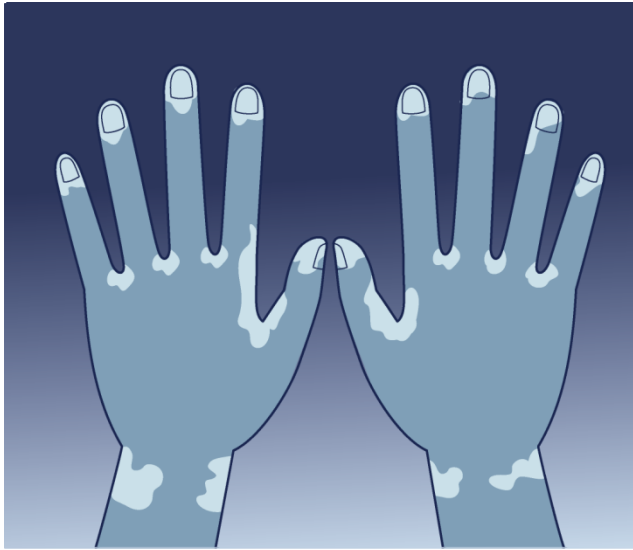
8

みず と
水を止め、ペーパー
タオルで手を拭く

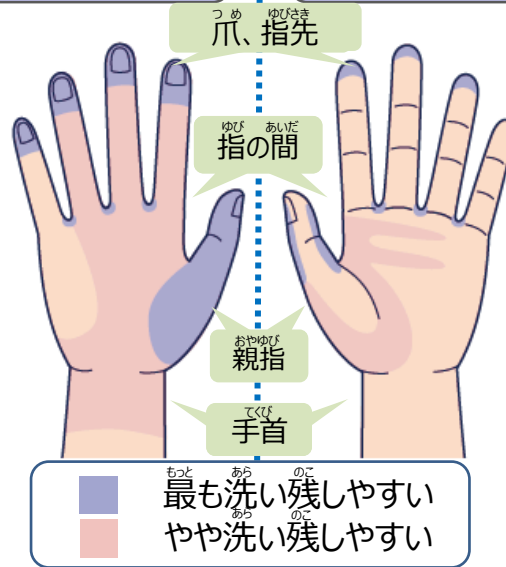


あら のこ おお ぶぶん 洗い残しの多い部分

て ころ
手の甲



て
手のひら



つめ ゆびさき ゆび あいだ おやゆび てくび よご お
爪、指先、指の間、親指、手首などは汚れが落ちにくく、洗い残しが多い

つめ ゆびさき ゆび あいだ おやゆび てくび とく ちゅうい
爪、指先、指の間、親指、手首は特に注意しましょう！

こんなところも注意しよう

うでどけい ゆびわ
腕時計や指輪はずす



ばい菌が増えてしまう

て かんぜん かんそう
手は完全に乾燥させる



ぬれた手は、ばい菌が増えやすい

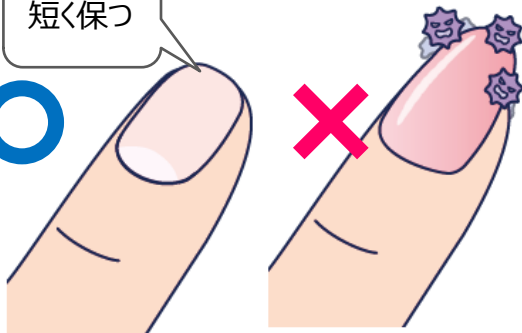
かみ かお さわ
髪や顔を触らない



髪や顔に付いたばい菌が付く

つめ みじか
爪は短くし、マニキュアはしない

みじか たも
短く保つ



ばい菌が付きやすい

て あ よぼう
手荒れを予防する



手の荒れた部分にばい菌が付きやすい



ただ しゅしえいせい
正しい手指衛生とともに、
ばい菌が付きやすい
こうどう ちゅうい
行動に注意しましょう！

ただ っ かつ

正しいマスクの着け方

1



しゅしえいせい おこな
手指衛生を行う

2



はな くち かく
鼻と口を隠して、
ゴムひもを耳にかける

3



ひろ
マスクを広げ、
あごの下まで隠す

4



はなぜんたい くち
鼻全体と口がしっかり
かく 隠れるように注意する

はず ほうほう マスクを外す方法

1



ゴムひもの部分を持って外す

2



ゴムひも部分以外
(特に外側)は、
ばい菌が付いているかもし
れないので触らない

ゴミ袋に入れ、
しっかり口を閉じて捨てる

3



または



手指衛生を行う

ただ ちしき み
正しい知識を身につけて
かんせんしょう よぼう
感染症を予防しましょう！

