

# 正しい手指衛生を広めよう ～明日からできる手指衛生指導のポイント～

2025年12月11日

高齢者施設向け感染症対策指導者養成研修

横浜新緑総合病院 感染対策室

感染管理認定看護師 佐藤 由有子

# 研修目的・目標

- 手指衛生の重要性を理解する
- 手指衛生のタイミングと方法を理解する
- 手指衛生指導のポイントが分かる

→ 現場で正しい手指衛生が実践できる  
正しい手指衛生を指導できる



# 研修内容

- 高齢者施設で感染対策がなぜ必要か
- なぜ手指衛生が必要か
- 手指衛生の選択と方法
- 手指衛生が必要なタイミング

# 高齢者施設の感染リスク

## 重症化しやすい

免疫機能が低下し、感染症にかかりやすく

重症化しやすい傾向がある

糖尿病、高血圧、呼吸器疾患等の基礎疾患を持つ方が多く、抵抗力が低く重症化しやすい



## 拡がりやすい

多くの利用者様が共同生活を送るため

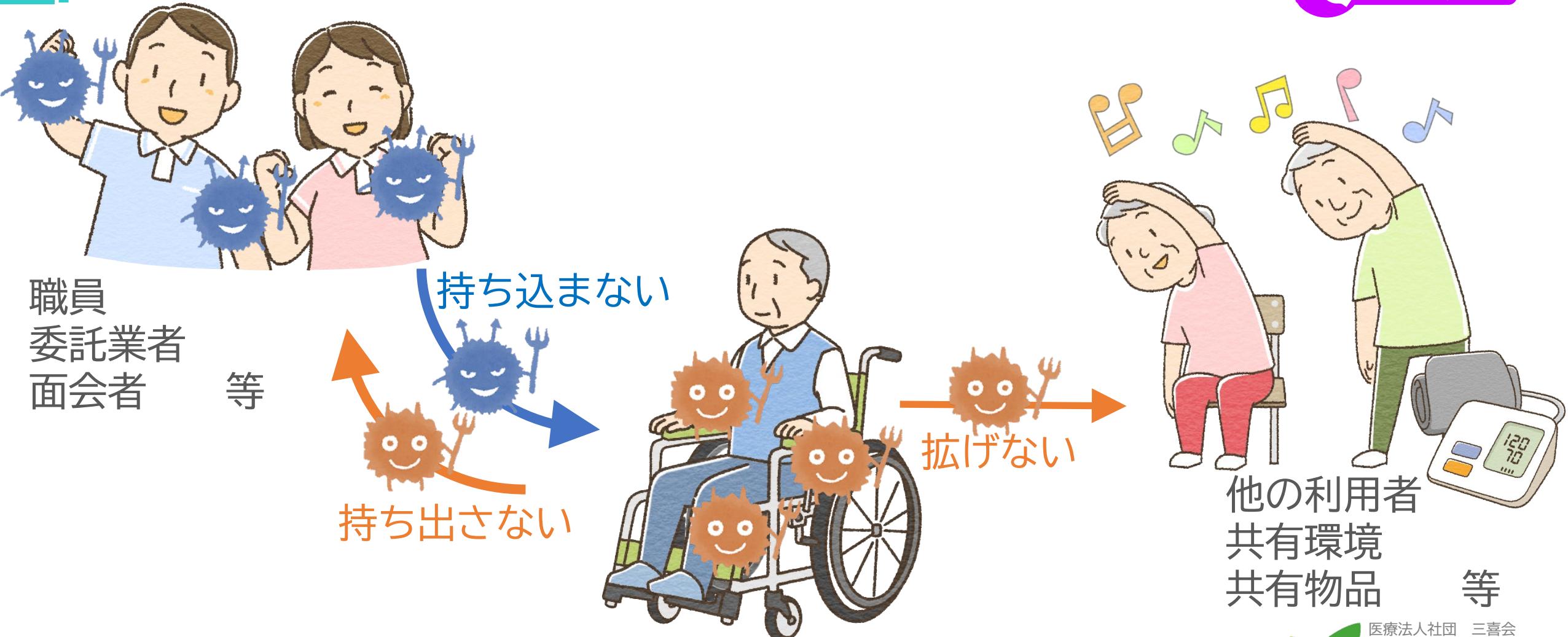
感染症が拡がりやすい環境

すぐに検査ができないため確定に時間がかかる

ため気づいた時には拡大している



# 持ち込まない・持ち出さない・拡げない



# キレイに見える手でも汚れている



# 私たちの手指は菌の運び屋



# 手指衛生の種類：手指消毒の有効性

30秒の実施でどちらがきれいになるでしょう？

## 手指消毒



## 手洗い



# 手指衛生の種類：手指消毒の有効性

30秒の実施でどちらがきれいになるでしょう？

## 手指消毒

菌の量

30秒消毒 → 1/3000



## 手洗い

菌の量

30秒手洗い → 1/63～1/630



- ・持ち歩いていればどこでもできる！
- ・短時間できれいになる！
- ・手荒れしにくい！

- ・シンクがないとできない
- ・手荒れしやすい
- ・時間がかかる

# 手洗いが必要な場面

- 目に見える汚れがあるとき

→ 消毒剤では汚れを除去できない

汚れがあると消毒効果が十分に得られない

手荒れがあるとき

→ 渗みると使わなくなるので、ハンドケアも併せてしっかり指導！



- アルコールが効かない病原体の（可能性がある）とき



ノロウイルス 下痢、嘔吐

アデノウイルス めやに、充血

角化型疥癬 皮膚の角質層の増殖...

ノロウイルスや  
アデノウイルスかどうかは  
目で見てもわからない...

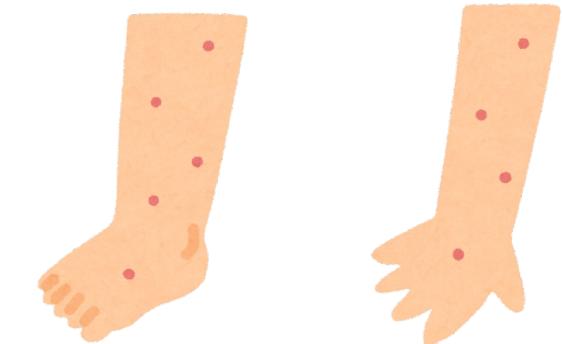


# 石鹼と流水手洗い この3つ

消化器症状  
嘔吐・下痢



皮膚症状  
角質層の増殖



目の症状  
めやに・充血



# 石鹼と流水手洗い この3つ



嘔吐下痢  
めやに充血  
皮膚症状

# 手指衛生のタイミング

- 前回の勤務時、何回手指衛生しましたか？
- どんな時に手指衛生しましたか？



# ケアエリアと利用者ゾーン

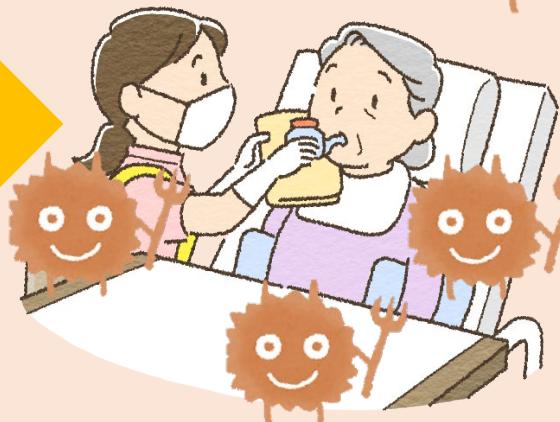


## ケアエリア



### 利用者ゾーン（部屋）

- ・個室内
- ・カーテンの中



持ち出さ  
ない

持ち込ま  
ない

持ち込ま  
ない

### 利用者ゾーン（食堂など）

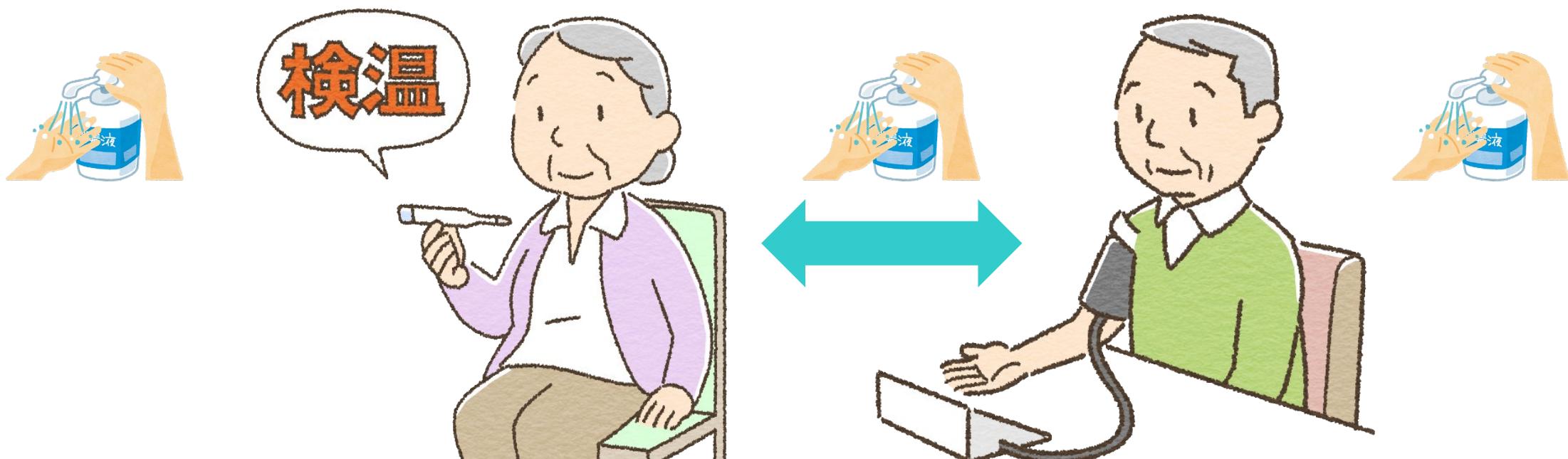
- ・手が届く範囲



持ち出さ  
ない

# 考えてみましょう

- 共有ルームにいるAさんとBさんとバイタルサインを測定します
- どのタイミングで手指衛生をしますか？



# 自施設の研修・指導方法を考えよう

- 自施設で多いケアの場面
  - 
  - 
  -
- 皆で手指衛生のタイミングを考えましょう
  - ※ 分からなくなったら利用者ゾーンに持ち込んでいないか、利用者ゾーンから持ち出していないか考えてみましょう

# 手洗い・手指消毒の注意点

- 爪は短くする
- 指輪は外す・ずらす

## 【手指消毒】

- 消毒薬をしっかり  
擦り込んで乾燥させる

## 【手洗い】

- 液体または泡石鹼を使用
- 使い捨てペーパータオルを使用
- 栓は洗った手で閉めない
- 手は完全に乾燥させる

洗い残し・消毒塗り残しの多い箇所



■ 最も洗い残しがある部分

■ 次に洗い残しがある部分

衛生的手洗いを行うのはなぜ？ | 看護roo!  
<https://www.kango-roo.com/learning/2754/>

# 手指衛生指導のポイント

- 利用者は重症化しやすく、高齢者施設は感染が拡大しやすいため、感染を持ち込まない・持ち出さない・拡げないことが重要
- 手でケアを提供するため、手指衛生が感染対策の要
- 手指衛生は手洗いでなく、手指消毒が第一選択
- アルコールが効かない菌もいるため、『下痢・嘔吐』『めやに・充血』『皮膚症状』がある時は手洗い
- 手指衛生のタイミングはケアエリアと利用者ゾーンを考える

# 現場で困った時は・・・

手引きを確認しましょう

