正しい手洗いの習慣

感染予防のために、今日から始める

人が感染症にかかる原因の多くは、電車のつり革・手すり・エレベーターのボタン・ドアノブ・トイレの水洗レバーなど、環境表面に付着した病原性微生物（細菌やウイルス）が、ひとの手を介して鼻や口・目・粘膜から体内に入ることで発生します。手指は、病原性微生物を周りの環境から体内に容易に移動させる、伝播経路ということです。

感染予防に不可欠な手洗い習慣

手は見た目には汚れていなくても、病原性微生物が付着している可能性があるため、「手洗い」は手指についた汚れや細菌・ウイルスを洗い流して、感染を予防する大変重要な手段だといえます。普段から石けんやハンドソープを使って流水できれいに洗う習慣をつけることが、身体の中へ病原性微生物の侵入を防ぐ感染防御の基本であり、最も重要な行為です。

手洗いのタイミングは、「外出からの帰宅後」「トイレの後」「調理の前後」「食事の前」「ペット（動物）に触った後」「咳・くしゃみをした後」などです。また重要なことは、正しい手洗いを知ることです。

「日常的」と「衛生的」2つの手洗いの違いとは？

日常的な手洗いとは、食事の前やトイレの後などの日常的な行動に伴う手洗いで、石けんやハンドソープを使用して流水で手指についた汚れや細菌・ウイルスを洗い流します。

衛生的手洗いとは、手指に付着したすべての菌やウイルスを除去あるいは殺菌を目的としたもので、食品を取り扱う仕事や、医療・福祉に関係する仕事をする人に必要な手洗い方法です。石けん液による日常の手洗いでも、正しい手洗い方法を行えば衛生的手洗いレベルとなりますが、実は短い時間でしか行われていないことが多いため、見た目に汚れがないとどうしてもおろそかになりがちです。よって衛生的な手洗いを行うには、手洗い後のアルコールベースの速乾性手指消毒剤による手指消毒が不可欠であります。速乾性手指消毒剤は、短時間で細菌からウイルスまで幅広い微生物に有効で、通過菌に対する効果が優れているといわれています。石けんやハンドソープだけの手洗いでは落としきれずに残った微生物も、速乾性手指消毒液により除去できます。

正しい手洗いの後は、ふき取りも大事

手洗いは感染予防にとても有効な手段といえますが、その後の手のふき取り方にも注意が必要です。布タオルやロールタオルを使用することもあると思いますが、最初は清潔なタオルでも、何回か使用したタオルは湿ったままとなり、そのまま放置すると細菌などが繁殖しやすくなります。そしてそのタオルを再々使用することで細菌増殖の悪循環となり、手指が汚染され細菌感染が拡大します。

また、トイレでよく見るエアタオル（ハンドドライヤー）も実は衛生的ではなく、せっかくきれいに手洗いしても、菌を手に付着させてしまう可能性があります。

よって、効果的な手洗い後の拭き取りには、ペーパータオルの使用が望ましいです。最近では速乾性手指消毒剤やペーパータオルは、スーパーや飲食店・公共施設に置かれているところも見られるようになってきました。

効果的な手洗い方法

石けんやハンドソープをしっかりと泡立てて、以下の手順で行いましょう。

1. 手の甲をこする
2. 指の間を握るようにして洗う
3. 親指をねじるようにして洗う
4. 爪と指先を洗う
5. 手首も忘れずに洗う

この操作で、時間をかけて（30秒以上）洗うことが大切です。
この時、時計や指輪などの装飾品は取り外しましょう。
また、2度手洗いをすることで、ウイルスの除去効果が上がるといわれています。
特に冬場のウイルス流行時（インフルエンザ・ノロウイルスなど）のトイレの後などは、2度手洗いをお勧めします。

正しい手洗いの手順と習慣を身に着け感染拡大防止に努めましょう

高石藤井病院　感染委員会
2019.6.14

地域に根ざし、地域を支える
医療法人 良秀会
RYOSHUKAI