

その3. 病気を予防する手洗い

看護学科 講師 山口乃生子

クリスマスやお正月の時期になると風邪やインフルエンザが流行り出します。皆さんはどのような対策をしていますか？最も簡単で効果的な方法は「手洗い」です。

1. 手には見えない微生物がいます

私たちの手には見えない微生物がたくさん存在します。皮膚の皮脂腺やひだなど深部に通常付着している「常在菌」と、皮膚表面や爪などに一過性に付着している「通過菌」です¹⁾。常在菌と聞いてびっくりするかもしれませんが、健康な人は常在菌によって発病することはなく、逆に外部から侵入する病原微生物（病気を起こす細菌やウイルスなど）の増殖を防ぐ役割をします。人間にとって常在菌は必要なものなのです。一方、通過菌は、トイレや電車のつり革などの様々な環境表面に触れる際に、細菌やウイルスが手に付着し、汚染された手を介して口や鼻から細菌やウイルスが体内に侵入することがあります。普段、私たちが行っている「手洗い」は、この通過菌を取り除く行為なのです。

2. 効果的な手の洗い方

先日、トイレで若い女性が手を洗った後、濡れた手で髪の毛を直している場面を見かけました。せっかくきれいに手を洗ったのに、たくさんの汚れが付着している頭髮を触ったのでは台無しですね。効果的に手を洗うためにはいくつかの注意が必要です。

- 洗い残しが無いよう時計やアクセリー類は外しましょう¹⁾。
- ネイルアートなどの人工爪は微生物の温床になりやすく、洗い残しの原因になります²⁾。手を洗う機会の多い人はなるべく控えましょう。
- 石けんは十分に泡立てて最低15秒以上は洗いましょう¹⁾。
- 指先、指の間、親指などは洗い残しが多いので意識して洗いましょう³⁾。
- 手洗い後に洗い残しが多い指先を拭き取るようにするとより効果的です⁴⁾。
- 水道の蛇口は手を拭いたペーパータオルかタオルを使って閉めましょう。また、ペーパータオルを捨てる際は、ごみ箱に手が触れないように捨てましょう¹⁾。
- 洗った手で髪の毛や顔などに触れるのは避けましょう。
- 手の洗い方は下記のポスターをご参照下さい。

マメに **正しい手の洗い方**

厚生労働省 政府広報オンライン

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

マメに手洗い、マメにマスクでインフルエンザ予防！

厚生労働省 ●さらに詳しい情報は… [インフル 厚労省](#)

出典：厚生労働省ホームページ。

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/d1/poster25b.pdf>

3. 手あれを防ぎましょう

空気が乾燥すると手あれが起こりやすくなります。手あれは皮膚の表面にできた小さな傷です。手があれた状態が続くと、手が汚れていても痛みによって手洗いを控える人が多くなります。また、手のバリア機能が低下するため、病原性の高い微生物を手に着させることにも繋がります¹⁾。手を洗った後はローションやハンドクリームなどで保湿するようにして下さい。また、水仕事をする機会の多い人は低い温度の水を使用したり、作業用手袋を使用するなどの工夫をしましょう。

4. 擦式手指消毒剤について

近年、医療施設のみならずスーパーやレストランなど、多くの人が集まる施設には擦り込み式の手指消毒剤が設置されています。こういった消毒剤は周囲に手洗い場がない場合は有効ですので、積極的に使用しましょう。その際も、15秒以上はしっかり手に擦り込み、全体を乾燥させます。消毒剤を手にとった後、最初に指先から浸けると効果的です。ただし、目に見える汚れが手にある時は、消毒剤の効果は低下しますので注意して下さい（まずは汚れを落としましょう）¹⁾。

5. 世界手洗いの日

世界の子ども達に正しい手洗いを広めるため、国際衛生年であった2008年に、毎年10月15日が「世界手洗いの日」(Global Handwashing Day)と定められました⁵⁾。世界100ヶ国以上で手洗いに関する取り組みが行われ、2億人以上の子どもたちが「正しい手洗い」を学んでいます。私たちも「正しい手洗い」を学び、自分自身で感染症から身を守りましょう。

(参考文献)

- ¹⁾ 大久保憲 訳. 小林寛伊 監訳. 医療現場における手指衛生のための CDC ガイドライン. メディカ出版, 2003.
- ²⁾ Edel E., et. al. Impact of a 5-minute scrub on the microbial flora found on artificial, polished, or natural fingernails of operating room personnel, *Nursing Research*, 47(1), 54-59, 1998.
- ³⁾ L. J. Taylor. An evaluation of handwashing techniques-1. *Nursing Times*, 74(2), 54-55. 1978.
- ⁴⁾ 山本恭子, 他. 手洗い過程における手指の細菌数の変化から見た有効な石鹸と流水による手洗いの検討. *環境感染*, 17(4), 2002.
- ⁵⁾ 日本ユニセフ協会. <http://handwashing.jp/> (2014/12/22 閲覧)