

衛生的な手洗い方法

手洗いはいつするの？

- ・トイレに行ったあと
- ・居室への入室・退室時
- ・利用者への接触の前後、配膳の前(食べ物を取り扱う前)
- ・汚物を処理した後、手袋を外した時
- ・床のものを拾った後、靴など床にあるものを触った後
(床にものを落とした時は、一連の作業が終わってから拾うこと)
- ・血液、体液、分泌液、排泄物などの接触後
- ・一つの処置から次の処置に移る前
- ・別の利用者のケアに移る前
- ・スタッフルームに入る時



「1処置1手洗い」
が原則！！

<手洗いの手順>

1. 手洗いの準備をする
 - ・手首まで洗えるように長袖の場合は袖を上げる
 - ・腕時計や指輪は必ずはずす
2. 流水で洗浄し、液体せっけんを手に取りよく泡立てる。
3. 手のひら、手の甲をよくこする。
4. 指の間、付け根を洗う。
5. 指先、爪の内側までよく洗う。
6. 両手首までを丁寧に洗う。
7. 流水でよく洗い流す。
8. ペーパータオル等で水気をしっかり取り、十分に乾燥させる。
9. 使用したペーパータオルで蛇口を閉める。



ポイント

- ★指輪、腕時計ははずす。
- ★爪は短くする。
- ★タオルの共有はしない。
- ★手荒れ防止策をとる(手のスキンケアに心がける。手荒れや傷がある場合は、手袋を使用する。)
- ★手洗い場は「手洗い専用」とする。
- ★手洗い場の周囲がぬれた場合はこまめに拭き、乾燥させておく
- ★速乾性消毒剤(ウェルバス等)は15秒以上手指に擦り込む

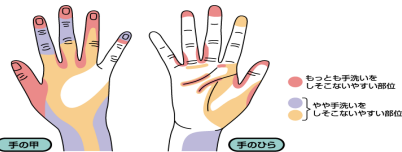


衛生的な手洗い

<p>1</p> <p>まず流水で汚れを落とす。</p>	<p>2</p> <p>石けん液を取り、よく泡立てる。</p>	<p>3</p> <p>手の平、手の甲、指の間を両手を組むようにしてこする。</p>
<p>4</p> <p>親指を片方の手で包み込んでこすり、指先で手の平をこする。</p>	<p>5</p> <p>つめブラシを使って爪の間をブラッシングする。</p>	<p>6</p> <p>手首をつかんでこすり洗う。</p>
<p>7</p> <p>流水でよくすすぐ。</p>	<p>8</p> <p>ペーパータオルで水気をしっかり取る。</p>	<p>9</p> <p>指先を立ててアルコールを噴霧し、両手にもみ込む。</p>

© SANKIYA CO., LTD.

手洗いをしそこないやすい部位



手の甲

手のひら

- もっとも手洗いをしそこないやすい部位
- やや手洗いをしそこないやすい部位
- しそこないやすい部位

Fig. 1. 2 An evaluation of handwashing technique. 1. Akinaga 2008: 184-186, 1979

～速乾性手指消毒剤について～

- ① 洗浄効果はないので、肉眼的に汚れている場合はまず手洗いをする。
- ② 十分な量を手にとって手の隅々まで消毒薬が行きわたるようにし、消毒剤が乾くまで擦り込むことが必要。また、メーカーの推奨している使用量を確認して使用すること。
- ③ 手全体をすり合わせる。
- ④ 少なくとも15秒間手をすり合わせた後に、手が乾いていると感じているようであれば、その消毒剤の量は不十分であった可能性がある。
- ⑤ 使用量の目安がわかるように開封日時を記載すること。



大分県中部保健所 0972-62-9171