

# 標準予防策

## b. 手指衛生

### 1. 手指衛生の目的

目的は、医療従事者の手指を介して患者への病原体の伝播・拡散を防止すること、職員自身が病原体によって感染しないことである。手指衛生は標準予防策の中で最も重要な感染防止対策であり、職員全員が手指衛生の必要性についてよく理解し、適切な場面において正しい方法で手指衛生を行う必要がある。

### 2. 手指衛生の種類

#### 1) アルコール手指消毒剤による手指消毒

目に見える汚れがない場合の第一選択。アルコール手指消毒は頻回に行う必要があるため、業務に支障がない限り、携帯用手指消毒剤を常に持ち歩くことが望ましい。有機物の付着によって消毒効果が減弱する(もしくは無効となる)可能性がある。

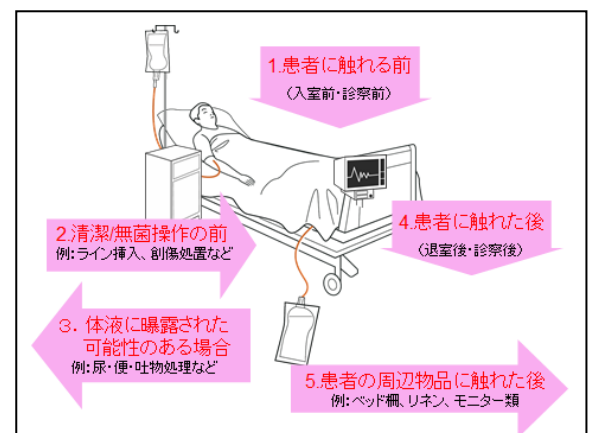
#### 2) 消毒剤入り石鹼による流水下の手洗い

目に見える汚れがある場合、または感染性腸炎患者の診療・ケア後には細菌やウイルスを有機物とともに洗い流すよう、十分に石鹼と流水を使用し手洗いを実施する。アルコールに抵抗性を示すノンエンベロープウイルス(ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス等)に対しても、同様に石鹼と流水を使用し手洗いを実施する。  
※事務作業の後や食事前、トイレの後等に行う、普通石鹼による「日常的手洗い」とは区別する。

### 3. 手指衛生が必要な5つの場面

- 1) 患者に触れる前
- 2) 清潔・無菌操作の前
- 3) 体液に曝露された可能性のある場合
- 4) 患者に触れた後
- 5) 患者の周辺物品に触れた後

※ 上記5つの場面(図1)では手袋を装着していても、装着の前後で必ず手指衛生を実施する必要がある。



【図1：手指衛生が必要な5つの場面】

#### 4. 手指衛生に用いる製剤の選択

手指衛生に用いる製剤は、手指の汚染状況や患者状態に合わせて選択する(表 1・2)。必要な場面で手指衛生が実施できるよう、製剤の配置場所を定期的に見直す。アルコール手指消毒剤の開封後の使用期限は 6 か月 であるため、必ず開封日を記載する(病院感染対策マニュアル 1-f-17 参照)。

【表 1: 製剤の選択】

種類	手指の汚染状況・患者状態	製剤の選択
手指衛生 (手指衛生が必要な 5 つの場面)	目に見える汚染がない	【アルコール手指消毒(第一選択)】 ラビショット A® ヘキサックハンドゲル 0.2%® 【流水下の手洗い】 ステリクロンスクラブフォーム 4%®
	目に見える汚染がある	【流水下の手洗い】 ステリクロンスクラブフォーム®
	感染性胃腸炎症状(または疑い)あり	【流水下の手洗い】 ステリクロンスクラブフォーム®
日常的手洗い (事務作業・トイレの後、食前など)		【流水下の手洗い】 シャボネット ユ・ム P-5®

【表 2: 当院採用中の手指衛生製剤】

製剤名	ステリクロンスクラブ フォーム 4%® 500ml	ラビショット A® 500ml・60ml	ヘキサックハンドゲル 0.2%® 50ml	シャボネット ユ・ム P-5®
一般名	クロルヘキシジングル コン酸塩・スクラブ	エタノール・ラビング	クロルヘキシジングルコ ン酸塩	手洗い石けん液
主な特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クリーミーな泡が手指を優しく洗浄</li> <li>・湿潤剤を含有し、手荒れ防止に配慮</li> <li>・広い抗微生物スペクトルを有し、殺菌効果が持続</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ノンエンベロープウイルスなどのアルコール抵抗性ウイルスにも効果が期待できる</li> <li>・ミスチン酸イソプロピルやグリセリンを含有し、手荒れ防止に配慮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・殺菌作用は迅速かつ持続性がある</li> <li>・幅広い抗微生物スペクトルを示す</li> <li>・保湿剤としてスクワラン、キシリトールなどを配合</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・泡で手指のすみずみまで包み込み洗浄</li> <li>・香料無添加のため移り香の心配がない</li> </ul>
写真				

## 5. 手指衛生の手順

### 1) アルコール手指消毒剤による手指消毒

- ① ラビショット A®をこぼさないよう、しっかり1プッシュ(3ml)する
- ② 消毒剤を取っていない側の手の指先や爪先を消毒剤に浸し、よくすり込む
- ③ 消毒剤を反対の手にこぼさないように移動させ、反対の手の指先や爪先にも 同様によくすり込む
- ④ 手のひらによくすり込む
- ⑤ 手の甲によくすり込む
- ⑥ 指の間によくすり込む
- ⑦ 親指全体をひねる様にして、よくすり込む
- ⑧ 手首によくすり込む

※④→⑧をアルコール手指消毒剤が完全に乾燥するまで繰り返してすり込む

手指を適切に消毒するため、腕時計ははずす。結婚指輪をしている場合は、指輪をずらして消毒する。



【図 2：アルコール手指消毒剤による手指消毒手順】

2) 消毒剤入り石鹼による流水下の手洗い

- ① 両手を水で十分に濡らした後、ステリクロンスクラブフォーム 4%®を 2～3 プッシュ (2～3ml)し、手のひら全体をこするようにして洗う
  - ② 手の甲をこするようにして洗う
  - ③ 指先、爪先を反対側の手のひらで、こするようにして洗う
  - ④ 指の間を洗う
  - ⑤ 親指をひねるようにして洗う
  - ⑥ 手首を洗う
- ※①～⑥の6つのポイントを、全体で少なくとも 15 秒間は洗う
- ⑦ 流水で十分に石鹼を流した後、ペーパータオルでパティンクしながら十分に水気を拭き取る
  - ⑧ オートセンサーがない水道の蛇口は、肘またはペーパータオルを用いて閉める
  - ⑨ 周辺の水滴をペーパータオルでふき取り、廃棄する
  - ⑩ 必要時、手指にハンドクリームを塗布する

適切な手指衛生につなげるよう普段から爪は短く切っておく。



【図 3：石鹼による流水下の手洗い手順】



## 6. 手荒れの予防と対処

手荒れは皮膚常在菌の増殖や、一過性細菌が定着しやすくなり、患者への病原体伝播リスクが高まる。また、手荒れの痛みから手指衛生回数が減少し、手指がさらに汚染され、手荒れも悪化するなど悪循環となる。手荒れを予防するために、日頃からスキンケアを心掛ける必要がある。

### 1) 手荒れ予防対策

- ① 目に見える汚染がない場合、手指衛生は石鹼と流水による手洗いではなく、保湿成分が添加されたアルコール手指消毒剤による手指消毒を行う
- ② 石鹼と流水による手指衛生では、皮膚の正常な皮脂まで除去し、保湿に必要な水分量も低下させてしまうため、温水の使用はできるだけ避ける(25～26℃以下が望ましい)
- ③ 石鹼成分を残さないように十分洗い流す。また、ペーパータオルで水気を拭き取る際には、ごしごしと擦らないようにする(パッティングして拭き取る)
- ④ 手指衛生の後は、定期的にハンドローションやハンドクリームを使用して、皮膚の保護に努める(表 3)
- ⑤ アルコール手指消毒の直前または直後に、石鹼と流水による手指衛生を行うことは、皮膚への過剰な刺激となるため、必要に応じてどちらか一方を選択する
- ⑥ 皮膚に合わないグローブは、アレルギーを起こす原因となるため使用しない
- ⑦ 不必要な長時間のグローブ着用は行わない

### 2) 手荒れの対処方法

- ① できる限り早期に皮膚科を受診し、治療する
- ② 手荒れが完治するまで、アルコール手指消毒剤の使用は避ける
- ③ 絹や綿手袋を装着し、その上から医療用グローブを装着するなど、炎症部位の刺激を避ける
- ④ 石鹼と流水による手指衛生を適切に実施し、一過性細菌の定着を防止する
- ⑤ 再発しないように上記の予防対策を習慣化する

【表 3: 当院採用中のハンドローション】

製剤名	ハンドモイスターローション HMV-300 <sup>®</sup> 300ml
主な特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2種類のポリマーを配合し、手指を保湿、補整、保護</li> <li>・手指消毒剤の抗菌活性を阻害しない</li> <li>・べたつきを抑えた処方</li> </ul>
写真	