

手洗い・うがいの方法

感染予防の最も基本的な手技が手洗いとうがいです。患者様だけでなく介護者の皆様も正しい手洗い・うがいの方法を意識して行うことで感染の一次予防に努めましょう。

手洗い方法

通常は流水(微温湯が望ましい)と石鹸を使って洗います。右の図で色のついた部分は、汚れが残りやすい部分(特に赤い所)ですので、注意して洗います。下記の手順に従って行うことで(正しく行えば30秒程度は必要です)、手指全体をきれいにすることができます。医療ケアを行う場合は一つの処置を行う毎に手をこまめに洗いましょう(一処置一手洗いの徹底)。特に吸引や排泄介助は細菌感染の原因となりやすいので、必ず前後で手洗いをしてください。



① 手洗い前後の留意点

- 1) 袖をまくる、時計や指輪をはずす。(洗にくい場所を無くしましょう)
- 3) 爪を切っておく(爪の間の汚れは取れにくいものです)
- 4) 水道栓に直接手を触れない(水栓に菌が付着すると洗った後に再度手についてしまいます)
*可能なら自動水栓が望ましい。レバーであれば肘などでも操作可能です。
- 5) 石鹸液は小容量の容器からとることが望ましい。
*つぎ足しはしない。
*使用開始日を容器に記載する。
- 6) すすぐときに、水が衣服や床に飛び散らないように注意する。
- 7) ペーパータオル2枚程度を下方取出し型のホルダーから取り、手を十分乾燥させる。
*布タオルを繰り返し使用するとタオルに付着した菌が洗った手についてしまいます
- 8) 手洗い後に顔や髪に触れない。(顔や髪には菌がいます)
- 9) 手洗いによる皮膚の荒れは感染源にもなるので、スキンケアに気をつけましょう。

② 正しい手洗い手順

- 1) 手指を流水で濡らす
- 2) 石鹸を適量手につける
- 3) 手のひらをこすり合わせしっかり泡立てる



- 4) 手の甲をもう片方の手のひらでこする(両手)



- 5) 指を互いに組み合わせ指の間をこする(特に指の付け根)



- 6) 指先をもう片方の手のひらをこする(両手)



7) 親指をもう片方の手で
包み込んでこする(両手)



8) 手首をもう片方の手で
つかんでこする(両手)



9) 流水でよく注ぐ



10) ペーパータオルで水を拭き取る




うがいの方法


口腔内の細菌数を減らす方法としては、口腔ケア(歯磨きetc)とうがい(含嗽)が重要です。口腔ケアについては、別項で詳しく述べるためここでは触れません。うがいはうがい薬を用いることが多いと思いますが、口腔内全体に十分な時間(30秒以上)行き渡らせなければ十分な効果が得られません。イソジンガーグル®を用いた方法を下に示しますので参考にしてください。

希釈の方法

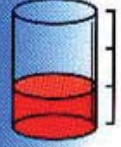
イソジンガーグル
2~4mL(1~2目盛)
をコップに入れる。



水道水(常水)
で薄める。



コップ約3分の1
(約60mL)まで
薄める。
※室温で、用時調製
してください。



消毒剤は最適な希釈濃度で使用する事が大切です。薄めすぎたり、濃すぎないように正しく希釈してください。

通常のうがいでは、イソジンガーグルの希釈は水道水で十分です。ただしアルカリイオン水は有効ヨウ素が低下するので、使わないでください。

無菌の確保が必要なときは、滅菌水を用います。オートクレーブ処理は有効ヨウ素が低下するので、避けてください。

うがいの方法

60mLのうがい液は、おおよそ3回に分けて使用します。(1回に口の中を含む量としては、20mL程度がうがいしやすい量です。)

1回目のうがい

食べかすや口の中の有機物を取る目的で、口に含んで比較的強くうがいをします。



2回目のうがい

含みうがいを2~3回した後、上を向いてのどの奥までうがい液がまわるよううがいをします。15秒間程度うがいをし、うがい液が口腔からのどに十分に接触するようにする。



3回目のうがい

2回目と同様に15秒間程度行う。



※イソジンガーグルが服についても、水で洗い流せば色は落ちます。また、チオ硫酸ナトリウムを使用すると、簡単に色を落とせます。

明治製菓資料より

消毒薬は、大量に肺に入ったり飲み込んだりすると、好ましくない場合があります。誤嚥の恐れがある患者様では、お茶や塩水を用いても良いでしょう。誤嚥の危険性が高い患者様ではうがいが行いにくくなります。口腔の保清の仕方について、医療者と相談して適切な方法を実施しましょう。(2007年11月改訂)