手指衛生

声なき感染症を知る ◆85◆

県感染症情報センター

タイミングは適切に 目鼻口をさわらない

手指衛生は日常生活の一部であり、感染症対策の基本です。WHO（世界保健機関）は、両手の5本の指を広げて5月5日を、「手指衛生の日」と定め、毎年この時期に啓発しています。今回は手指衛生についてお話します。

▽手は想像以上に汚れている

なぜ手指衛生をしないといけないのでしょうか？　私たちの身の回りには微生物がたくさん存在しています。そして、「手」を使って食べ物を食べますし、「手」でゴミを拾いますし、トイレでは「手」を使ってお尻を拭きます。もしその物が微生物で汚染されていれば手も汚染することになり、別の物や人を触ることで汚染が広がっていきます。

例えば、調理する人の手洗いがきちんとできておらず、手を介して食品が微生物に汚染されることで食中毒につながります。特に怪我をしていて手指に傷がある場合には、そこに微生物が付着していることから手袋を着用することを推奨します。

また、ある研究によると、簡単に手洗いをした後に握ったおにぎりは500個の雑菌が付着しており、3時間後には110万個にまで増殖していました。一方で、しっかり手洗いした場合には20個の雑菌が付着し、3時間後には1800個になっていました。もちろん雑菌がついているものを食べたからといって必ず食中毒になるわけではありませんが、大切なことは、さまざまな物に触れる手指をきちんと衛生的に保つことです。

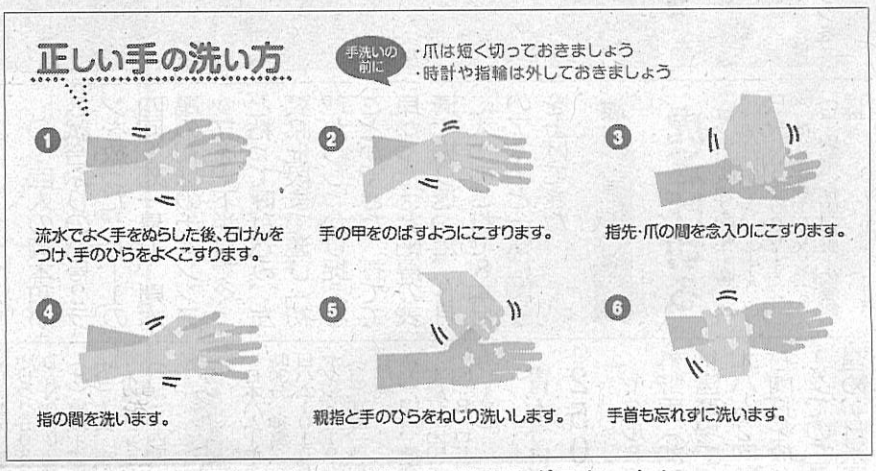
▽正しい手指衛生の方法

手指衛生は、石鹸と水で洗うことと、アルコールを使って手を消毒することの二つの方法があります。それぞれの使い分けとしては、石鹸と流水による手洗いは目に見える汚れがある時で、アルコールによる消毒は目に見える汚れがない（汚物や油などで手が汚染されていない）時に行います。

ただし、吐瀉物（としゃぶつ）の処理をする時は手袋を着用し、原因としてアルコールが無効なノロウイルスのこともありますので、目に見える汚れがなかったとしても流水と石鹸による手洗いを推奨します。

石鹸と水で洗うのであれば30秒から1分間は洗います。アルコールの消毒では15秒以上の擦り込みが必要です。目安としてアルコールは乾くまで擦り込みます。手のひらだけでなく、指先、手の甲、指と指の間、手首の付け根までしっかりと手指衛生を行いましょう。特に汚れが残りやすいのは指先、指の間、手首です。

手指衛生は大事ですが、やりすぎは手荒れにもつながります。また、手洗いした後は清潔なタオルや紙で拭きましょう。



厚生労働省の手洗いに関するポスターから

▽手指衛生の適切なタイミング

日常生活の中で特に手指衛生をすべき場面としては、調理前、調理中（例えば生肉を調理した後）、食事をする前、たくさんの人が触るドアノブや共有物品を触った後、トイレの後などです。たくさんの人が触る物を触る前の手指衛生も、自分の手が汚染していればそこを汚染してしまうので大事ですが、共有物品に付着していた微生物を広げないために、触った後に手指衛生をする方が、感染対策の点からはより重要です。

▽物を触った手で目、鼻、口の粘膜を触らない

病原体は粘膜を通して人体に入ってきます。つまり、極論をすれば、いくら汚染したものを触っても病原体が人体に侵入する余地がなければ感染し得ません。手指衛生する前の汚染された手で目をこすったり、鼻を触ったり、食べたりしないようにしましょう。

手指衛生は自分自身を病原体から守ることと、自分の手を介して病原体を広げることを防ぐためにあります。正しい感染対策を実践するためにも、ルーティンとして生活の一部として手指衛生を習慣づけることが大事です。