

感染管理の「仕事」と 誰でもできる 「感染対策」について

感染管理認定看護師 渡邊 正美

わたしは、現在「感染対策チーム」、「抗菌薬適正使用チーム」のメンバーとして活動しています。チームは他に医師、薬剤師、検査技師で成り立っており、いつも相談や協力していただき心強い存在です。

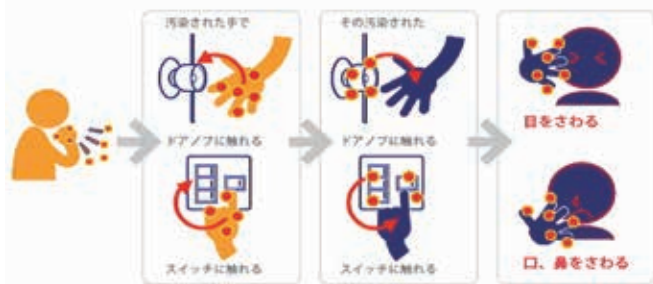
「感染対策チーム」は、週に1回院内をまわり、手指消毒薬の使用量やごみの分別状況、薬剤の使用期限の確認をしたり、感染症患者の部屋をみて指導しています。また、職員の予防接種の実施、結核や針刺し事故など突然発生する事例の対応も行っています。

「抗菌薬適正使用チーム」は、感染症治療に必要な抗菌薬（抗生物質）について主治医に使い方や必要な検査を提案しており、感染症治療に貢献できるように活動しています。

病院では以上の活動を行っていますが、日々の生活の中で、誰でもできる感染対策をご紹介します。

手洗い・アルコール消毒

感染症（病気）になれば、処方された抗菌薬（抗生物質）を正しく服用することが大事ですが、やっぱり、病気になるのが一番だと思います。感染症にならないために、誰でもできる感染対策があります。



わたしたちが感染する病原体（細菌やウイルス）は、すごく小さな生き物なので肉眼では見えませんが、どこにでも存在しています。病原体は、初めにわたしたちの手に付着します。その手で鼻や口などに触れると、その病原体がからだに侵入し、感染が成立します。また、わたしたちが病原体のついた手でいるんなものに触れ、他のひとがそのものに触れることで、感染が広がっていきます。わたしたちの手が、病原体（＝感染症）を運んでいるのです。だから、手を洗ったり、アルコール消毒して手についた病原体を洗い流し、殺すことで、自分のからだへの侵入を防ぐだけでなく、他のひとに



感染を拡げることを防ぐこともできるのです。手洗い、アルコール消毒は日々の生活の中で、誰でもできて効果のある感染対策です。

手あれ対策について

手洗いを頻回に行うと、手あれになるひともいると思います。手洗いの時の手あれ対策は、①お湯ではなく、水か微温湯で手を洗う（お湯は手の油分を落とすので30度前後の微温湯で洗う）②洗浄剤は十分にすすぐ③手洗い後は水分をよく拭き取る（肌に残った水分が蒸発する際、角質層の水分も一緒に奪われて乾燥しやすくなるので、こすらずに押さえ拭きをする）ことが大切です。また、手洗いをして汚れを落とした部分にハンドクリームを塗ると、さらに手あれ防止になります。日々手洗いを心がけ、感染症にかからないように努めましょう。

- ①流水で手を濡らせ石けんあるいは洗浄剤を用いる
- ②両手のひらをよくこする



④指の間もよく洗う



⑥親指を握り洗います



⑧石けんが十分に落ちるまで、擦り合わせていたのと同じ時間をかけて流水ですすぐ



- ③手の甲をこする



⑤指先は特に入念に洗う



⑦手首も忘れずに洗う



⑨ペーパータオルや清潔なタオルなどでよく拭きとり、十分に乾燥させる

