

感染対策の基礎知識

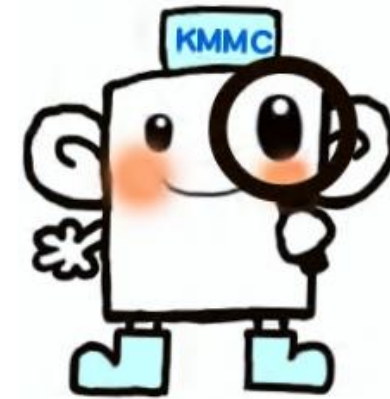
～感染対策の基本を理解し、
施設での感染対策を見直しましょう！～



内容

●感染対策の基本

1. 感染対策の考え方
2. 個人防護具
3. 手指衛生
4. 身だしなみ・セルフケア



スライド提供・研修協力：埼玉県南部医療圏感染対策地域連携の会

感染管理認定看護師 千葉礼子(済生会川口総合病院)、吉田智恵子(埼玉協同病院)、幸田清子(戸田中央総合病院)

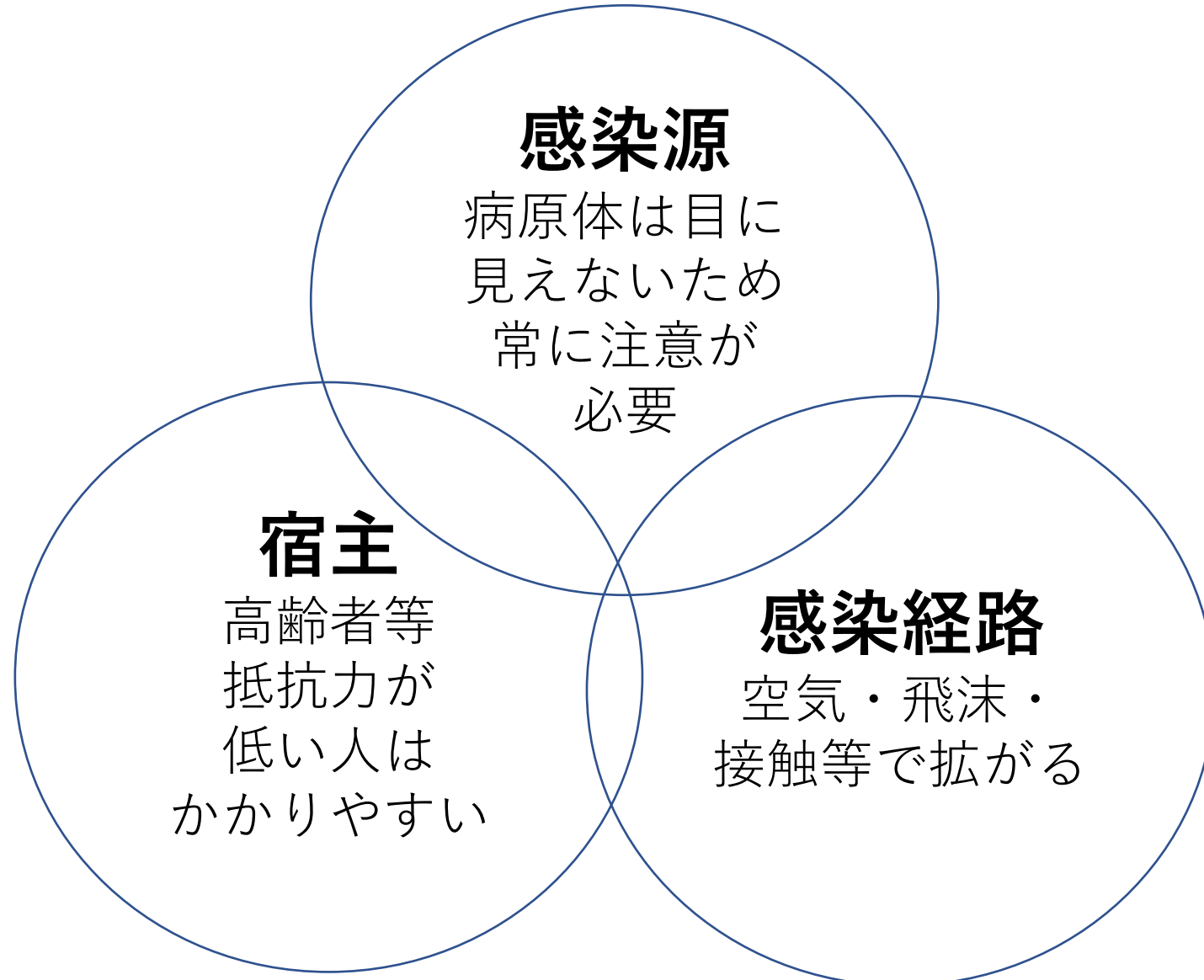
感染制御実践看護師 山口美由紀(戸田中央総合病院)

標準予防策

感染症の有無に関わらず、
汗を除くすべての湿性生体物質*は
感染する危険性があるものとして
取り扱うという考え方

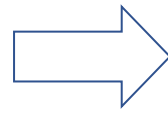
* 湿性生体物質：血液・唾液・分泌物（痰等）・おう吐物・
排泄物（尿・便）・創傷皮膚・粘膜等

感染の3要素



3つの要素がそろると感染は成立

感染源への対策



感染源をなくす
(少なくする)

- 増やさない




⇒ 体液が付着した（可能性含む）物は
適切に処理

- 日常の清掃で、見た目にきれいな状態を保つ

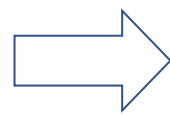
⇒ ホコリの除去
汚染の除去
水回りの乾燥

感染経路とは

感染経路には、接触感染・飛沫感染・空気感染などがある

感染経路	特徴	主な原因微生物
1 接触感染 (経口感染含む) 	手指・食品・機器を介して伝播する。 最も頻度の高い伝播経路である。	ノロウイルス 腸管出血性大腸菌 MRSA、緑膿菌 など
2 飛沫感染 	咳、くしゃみ、会話などで感染する。 飛沫粒子は1m以内に床に落下し、 空中を浮遊し続けることはない。	インフルエンザウイルス ムンプス（おたふくかぜ）ウイルス 風しんウイルス 新型コロナウイルス など
3 空気感染 	咳、くしゃみなどで飛沫核として伝播する。 空中に浮遊し、空気の流れにより飛散する。	結核菌 麻しん（はしか）ウイルス 水痘（みずぼうそう）ウイルス など

感染経路への対策



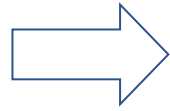
感染経路を
遮断する

- **他者の湿性生体物質を移動しない**
 - ⇒ • 体液が付着した（可能性含む）物の適切な処理
 - 手指衛生
 - 適切な個人防護具（PPE）の使用

感染源となる可能性がある**湿性生体物質**

⇒ 血液・唾液・分泌物（痰等）・おう吐物・
排泄物（尿・便）・創傷皮膚・粘膜等

宿主の対策



免疫力を
あげる

- ワクチン接種
- 疾患の治療
- 日々の健康管理
- 他

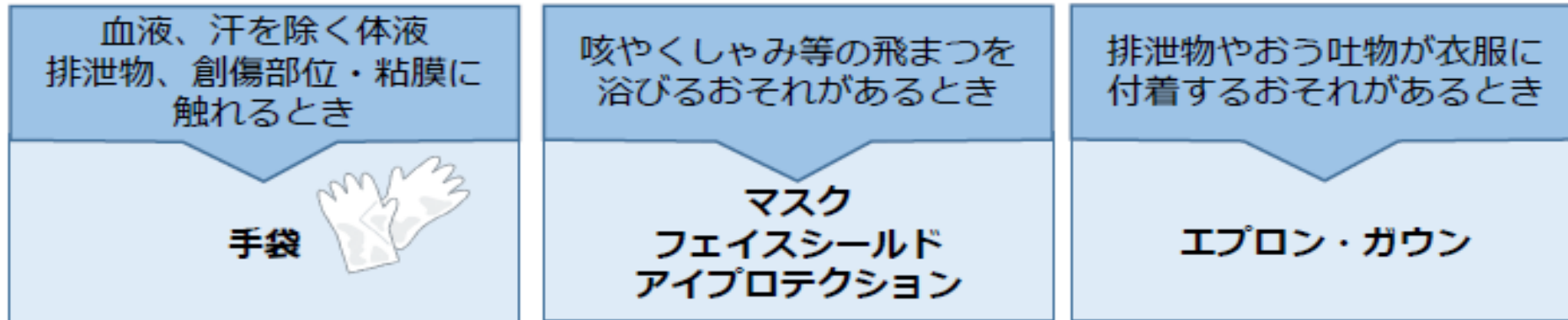
2. 個人防護具

個人防護具 (personal protective equipment : PPE)



目的

- ①血液や体液など感染性物質から守る
- ②汚染物（菌）の伝播を防ぐ



注意！

個人防護具は使い方によって感染源に！！

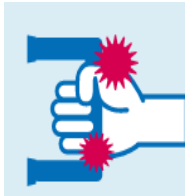


個人防護具 (personal protective equipment : PPE)

使用場面と着脱タイミング

目的	標準予防策	経路別予防策 (次頁に説明あり)
使用目的	湿性生体物質に触れる (可能性含む)	標準予防策に追加して対策が必要
着用 タイミング	上記作業の直前	対応直前。または感染対策領域に入る前
交換 タイミング	1人の人ごと。 同じ人でも汚染度の高いから低い時	
脱衣タ イミング	使用目的が終了したら直ちに	

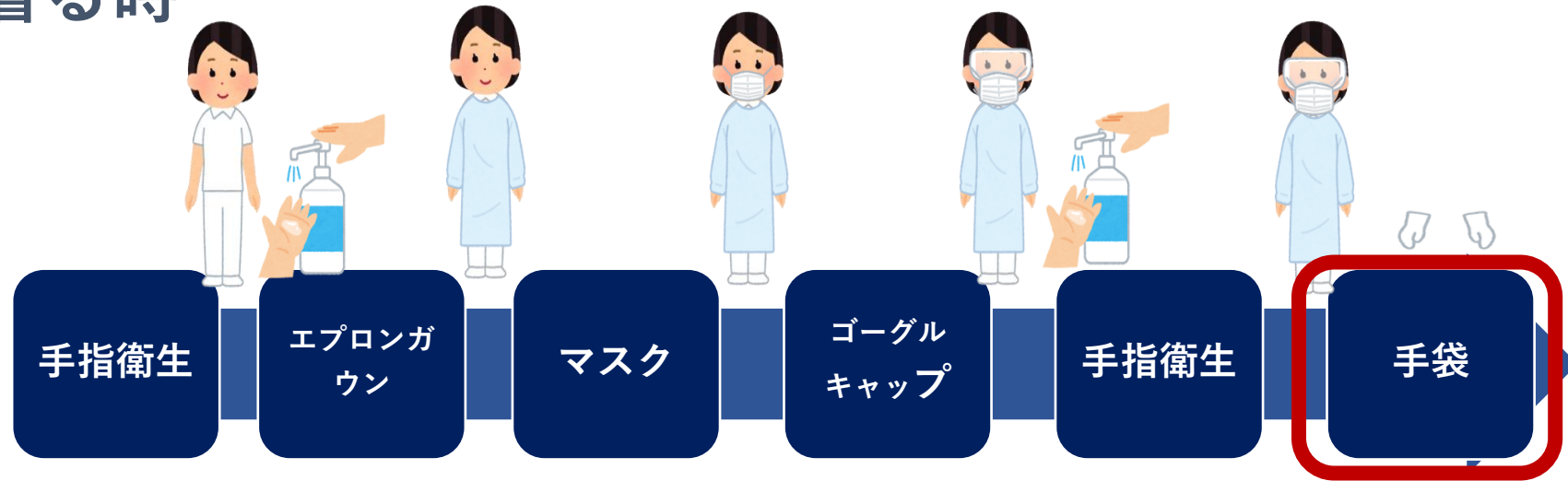
感染経路別予防策

感染者からの感染伝播方法により対策を追加する

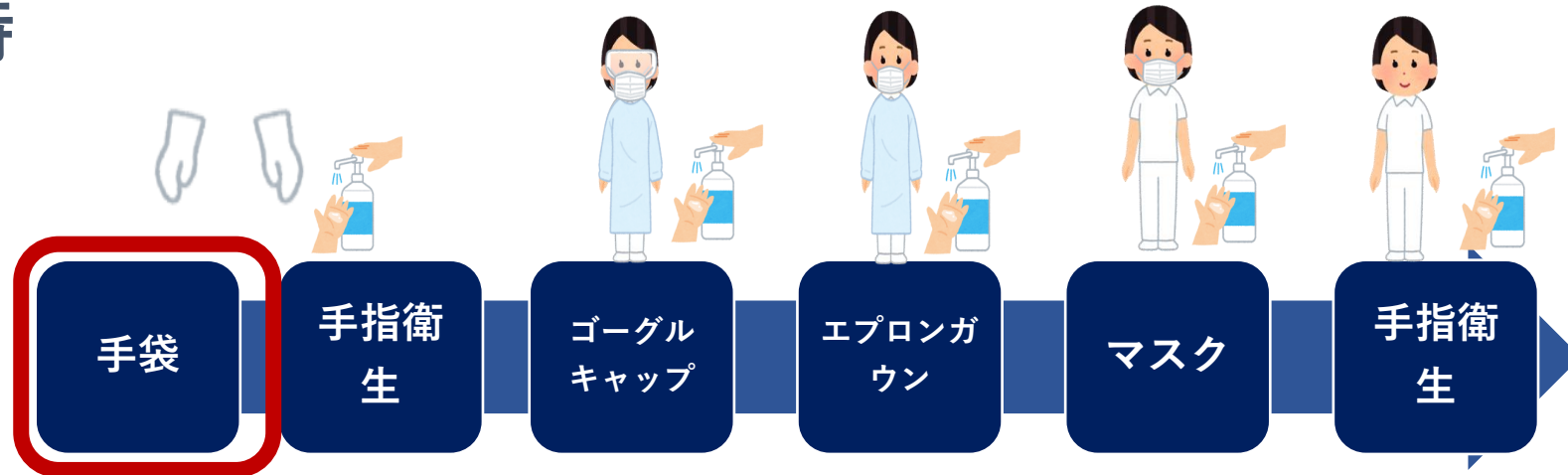
感染経路	接触感染 (経口感染含む) 	飛沫感染 	空気感染 
特徴	手指・食品・機器を介して伝播する。 最も頻度の高い伝播経路である。	咳、くしゃみ、会話などで感染する。 飛沫粒子は1m以内に床に落下し、 空中を浮遊し続けることはない。	咳、くしゃみなどで飛沫核として伝播 する。空中に浮遊し、空気の流れに より飛散する。
主な原因 微生物	ノロウイルス 腸管出血性大腸菌 MRSA、緑膿菌 など	インフルエンザウイルス ムンプス（おたふくかぜ）ウイ ルス 風しんウイルス 新型コロナウイルス など	結核菌 麻しん（はしか）ウイルス 水痘（みずぼうそう）ウイルス など
感染対策	接触感染対策	飛沫感染対策	空気感染対策
使用PPE	エプロン、手袋、 マスク	マスク、アイシー ルド（フェイス シールド）	N95マスク

個人防護具の着脱(例)

着る時

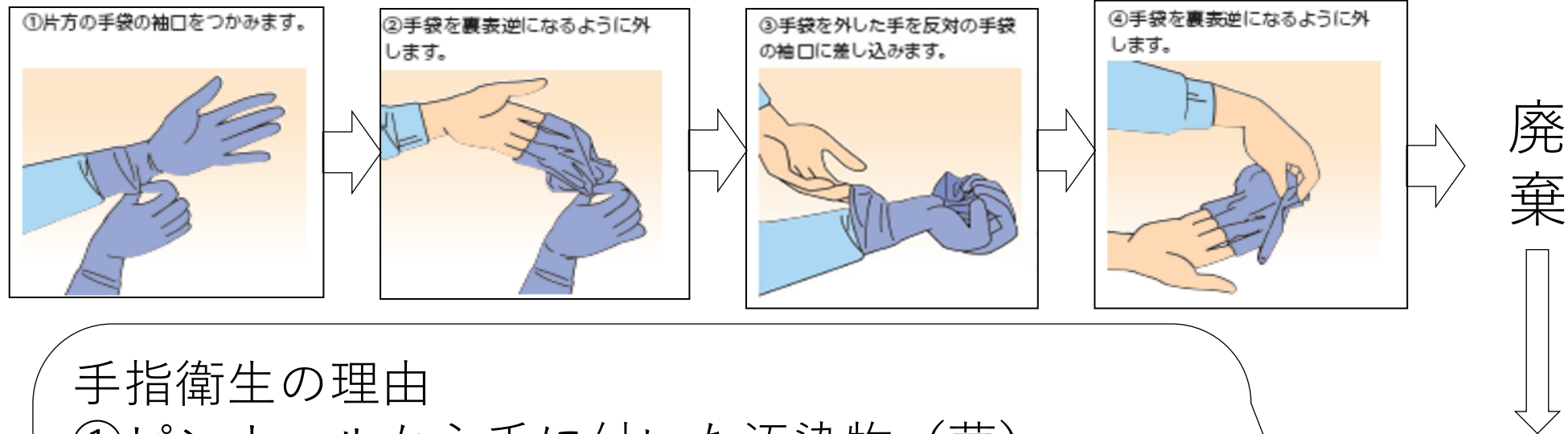


脱ぐ時



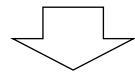
手袋の脱衣

未滅菌手袋、滅菌手袋共通



手指衛生の理由

- ①ピンホールから手に付いた汚染物（菌）が自分自身に付いている可能性がある
- ②脱衣時手に汚染物（菌）が付いてしまう可能性がある



環境に汚染物を付着させる可能性がある



手指衛生

エプロン 脱衣 (例)



① 首の後ろ部分をちぎり、前身ごろを下に垂らす



③ 垂らした折り目部分を持って、引きちぎり体から離す



④ 体から離れたまま、汚染部分が内側に入るように小さく丸める



⑤ 小さく丸めて廃棄



⑥ 手指衛生



3. 手指衛生

手指衛生

手洗い

液体石けんを約2-3ml手にとり、よく泡立てながらしっかりもみ洗いする。さらに流水で洗い、ペーパータオルで拭きとる。



手指消毒

消毒用エタノールを約3ml手にとり、よく擦り込む、乾かす（液剤・ゲル剤）。



手指衛生（手洗い・手指消毒）による細菌やウイルスの減少効果

	普通の石鹸と流水	速乾性アルコール消毒剤
15秒	1/4~1/13	
30秒	1/60~1/600	1/3,000
1分		1/10,000 ~1/30,000

**アルコールの方が消毒効果は高い。
目に見えるような汚れがあるときは、
流水で洗う※。**

※ 汚れにより病原体（感染源）が覆われてしまい消毒効果が発揮されないことがあります。

手指衛生（手洗い）

手洗いの方法

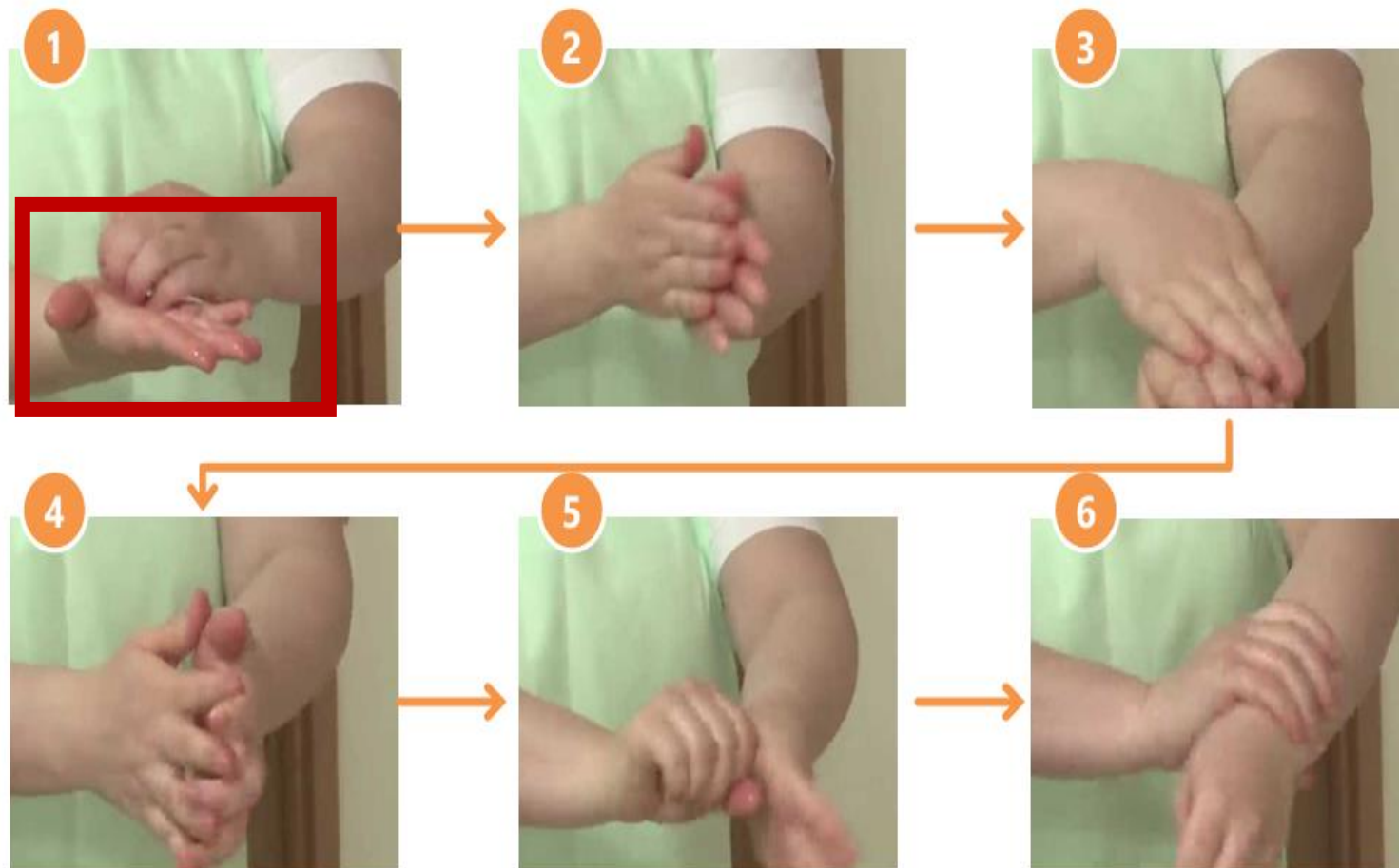
液体石けんを約2-3ml手にとり、よく泡立てながら、爪、指の間、親指、手首をしっかりとみ洗いし、さらに流水で流します。水を止めるときは手首か肘で止めます。蛇口の形状によっては、ペーパータオルをかぶせて栓を締めます。手洗い後はマスクや自分の顔、髪をさわらないにしましょう。



手指衛生（手指消毒）

手指消毒の方法

消毒用エタノールなどを約3ml手にとり、手洗いと同様に、爪、指の間、親指、手首を忘れずにしっかり擦り込みます。



4. 身だしなみ・セルフケア

体調不良時は出勤しない！

咳が出ているのに休まずに出勤してしまうと、職場で感染を広げることになります。自分の平熱を把握し、毎朝、検温をするなど体調確認をしてください。

個人の努力だけでなく、体調不良の時には出勤しない体制を施設として決めておきましょう。

長い髪はまとめる！

髪が顔にかかると、汚れた手でつい触ってしまうことがあります。

長い髪は、仕事中は後ろも前もきちんとまとめましょう。髪を触る癖がある人は、自分の手の動きを意識しましょう。

爪は短くネイルはしない！

割れた爪、長い爪の裏、皮膚の付け根等は病原体が付着しやすいところです。ネイルは表面がきれいでも、手洗い後に自爪と皮膚の間に病原体が残りやすいのです。

爪は短く整え、ネイルはせず、爪が割れやすい人は、爪の保湿も忘れずにしましょう。

手のケアにも気を配る！

荒れた手は病原体の温床です。水がしみたら洗う回数も減らしたくなります。

手洗いの後はハンドクリームを塗る等、保湿も心掛けましょう。ささくれは指でひっぱらずに必ず切ってください。美しい手は感染症にも強いということを認識しましょう。

仕事中は指輪や時計を外す！

指輪等を付けていると、その部分は洗えません。病原体を施設内で運んだり、家に持ち帰らないためにも、仕事中は外しましょう。

仕事が終わったら着替える！

家から仕事着で出勤したり、勤務中に着た服のまま帰宅していませんか。勤務中の汚れがついているかもしれないその服で、自宅でご飯を食べたり、友人と会ったり…。外の汚れを持ち込む可能性もあります。

仕事着は出勤してから着用し、業務が終わったら、必ず着替えて帰りましょう。

エプロンは交換する！

排泄の介助等は、病原体が介護者の身体につく可能性が高い行為です。

感染リスクが高いケアを行うときは、使い捨てのビニールエプロンを使いましょう。

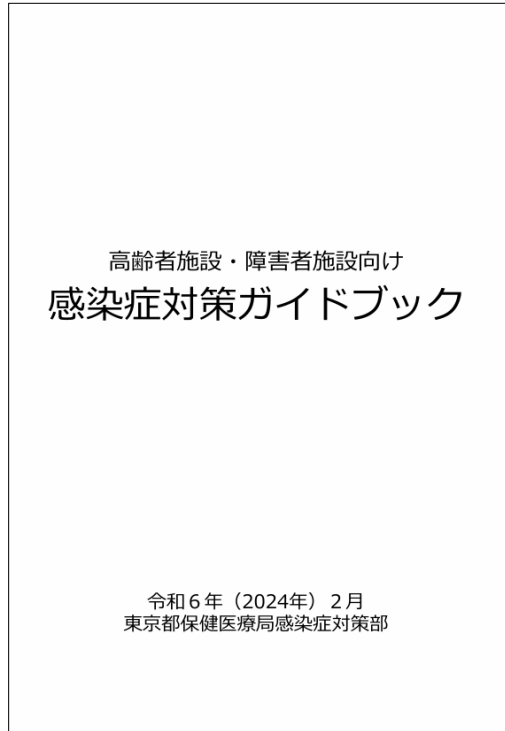
通常業務で使用する布エプロンも毎日洗濯してください。



まとめ

1. 標準予防策は、**日常的に実施する感染対策**
2. 感染リスク・**目的を意識して**感染対策を実践することで、自身・周囲の感染防止、感染拡大防止につながる→**目的があいまいになることで感染拡大のリスクが生じる**
3. 職場の感染対策が漫然と行われていないか
定期的な振り返りが必要

参考テキスト



<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/documents/d/hokeniryo/20240201ze ntaiver>



<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/001149870.pdf>



[【第3版】感染症マニュアル概要版 通所系](#)

<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/001199342.pdf>

[\(第3版\) 介護現場における感染対策の手引き](#)

[【施設系】](#)

[【通所系】](#)

[【訪問系】](#)



令和5年12月