

手には技術  
頭には知識  
患者様には愛を

健康教室

『家庭内でできる感染対策』

八千代リハビリテーション病院



# 本日の講義内容

1. 感染と予防について
2. 手指衛生
3. 家庭内の感染対策



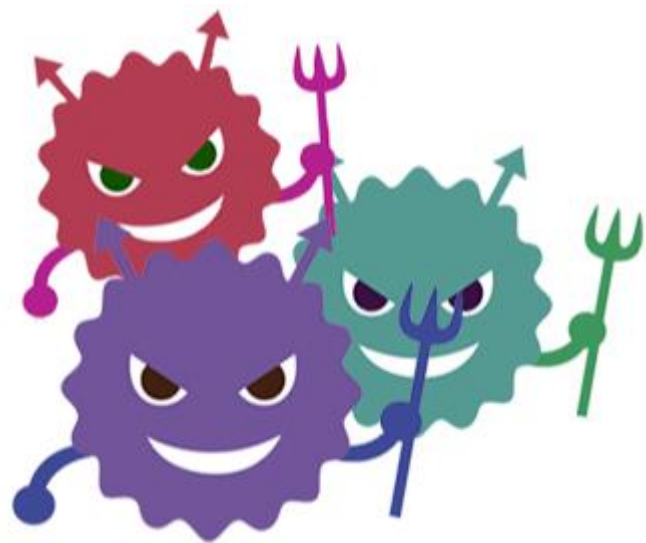
# 1. 感染と予防について

目には見えませんが・・・

手には菌や  
ウイルスが  
いっぱいです

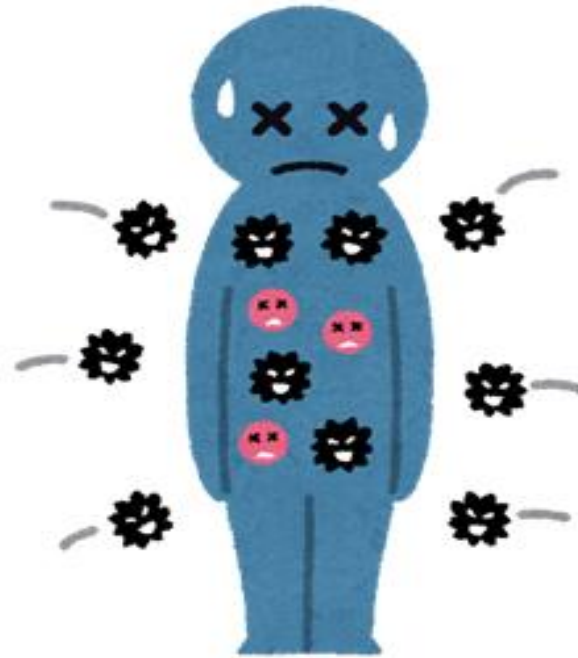


菌やウイルスは常に居心地の  
良い場所を狙っています



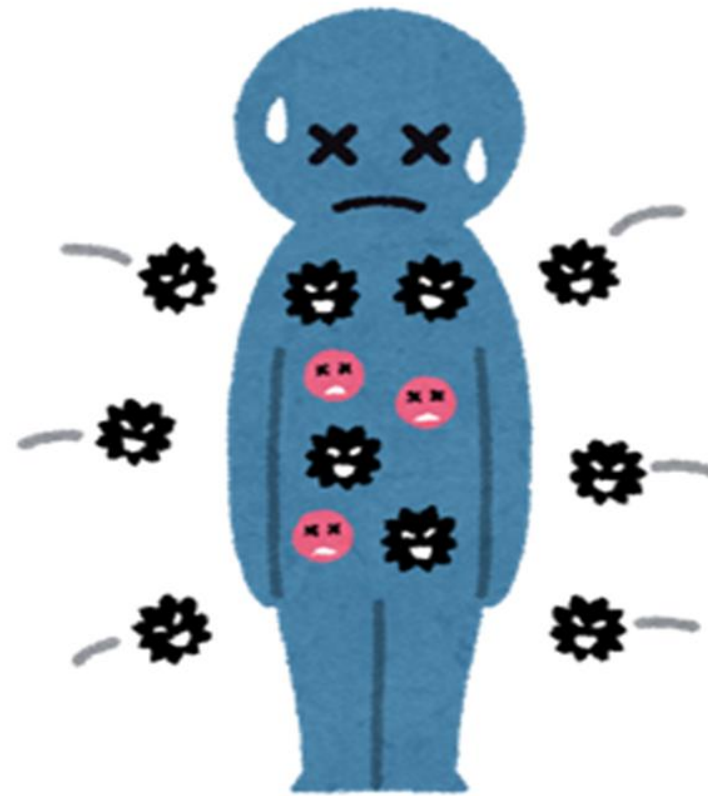
人の体の中に  
住みたいなあ

体内に菌やウイルスが**侵入**して  
しまうと、身体の中で**定着**し、  
**増殖**してしまうことがあります

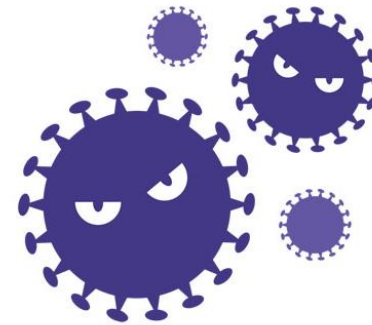




これを**感染**と言います

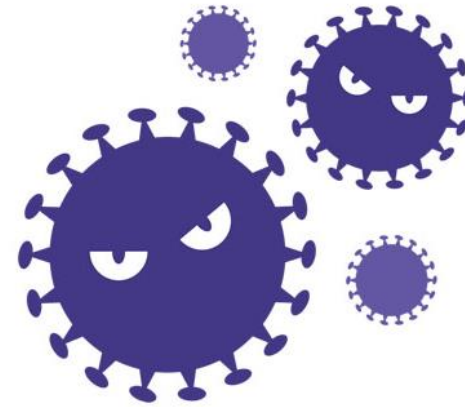


体調（免疫力が高い）が良ければ、  
菌やウイルスが体内に入っても、  
感染リスクを減らすことができます！





ただし、身体が弱っていると・・・



体内の菌やウイルスが活発になり、  
感染リスクが高まります



菌やウイルスをやっつければ  
感染することはありません！



では、どうしたら  
いいだろう

その方法の1つが**手指衛生**です！



**手指衛生**で菌やウイルスを  
取り除くことができます



菌やウイルスが体内に入らないようにすることを・・・





# 予防といたします



**予防**が菌やウイルスと戦うための  
強い武器となります



## 2. 手指衛生

# 手指衛生の3つのポイント

①手指衛生の種類と方法

②手指衛生の時間

③手指衛生のタイミング

# 手指衛生のポイント①：手指衛生の種類と方法

- ・石けんと流水による手洗い

- 目に見える汚れが**有**る時

- アルコールに抵抗性がある菌やウイルスに触れた恐れがある時



# 手指衛生のポイント①：手指衛生の種類と方法

- ・ アルコール手指消毒

一目に見える汚れが**無**いときは

アルコール手指消毒が推奨されている





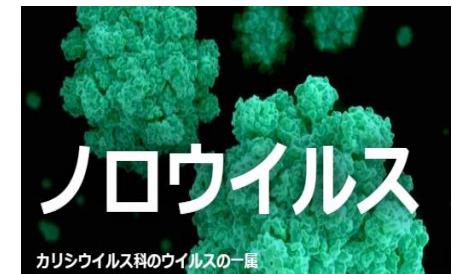
# アルコール手指消毒を推奨する理由

- ・ 除菌効果が高く、短時間で菌やウイルスを除去できる。
- ・ 様々な場所の設置、携帯が可能のため、場所を選ばず手指消毒ができる。
- ・ 保湿剤が配合されており、流水と石けんよりも手荒れが少ない。

# ただし、以下の場合には石けんと流水による手洗いが必要

- 目に見える汚染がある時
- 嘔吐・下痢の症状がある時
- アルコール消毒薬に抵抗性がある

ノロウイルス、ロタウイルス、セレウス菌  
などに触れた恐れがある時



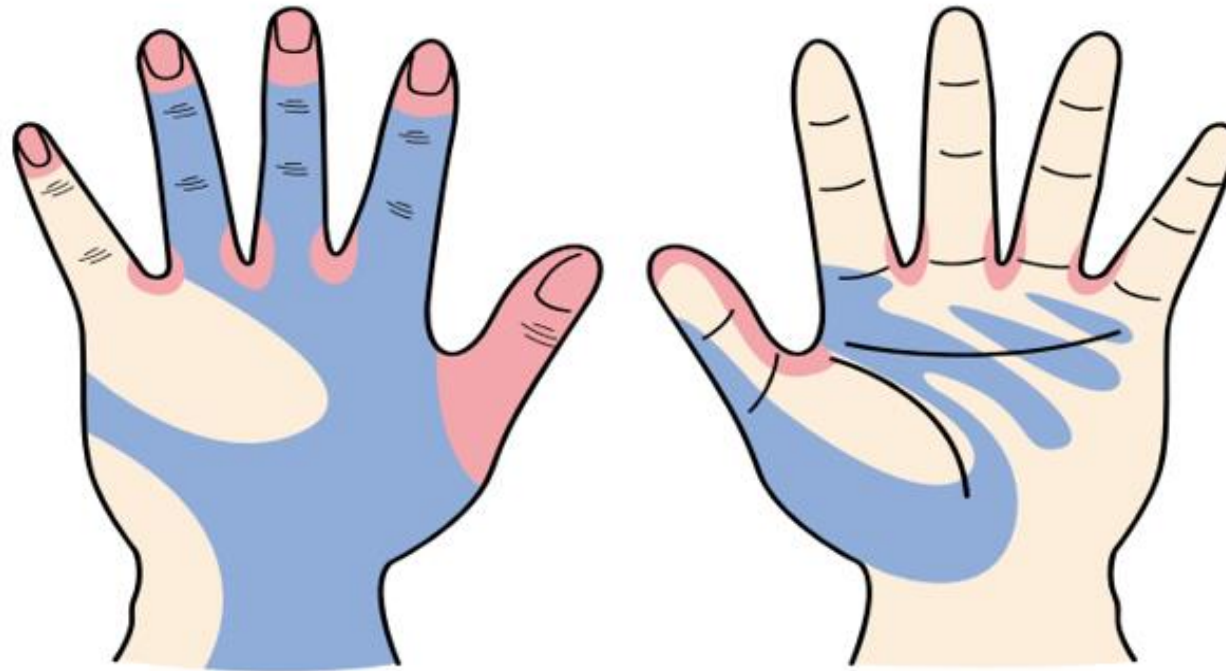
# こんな手洗いをしていませんか？

- ・水やお湯で軽くすすいでいるだけ。
- ・石けんを使っているが、数秒で済ませている。
- ・手のひらだけ丁寧に洗っている。
- ・お湯でゴシゴシと強く洗っている。

# 洗い残しの多い部位を意識して 手指衛生をすることが重要です

■ 頻度が高い

■ 頻度がやや高い



# 手指衛生のポイント②：手指衛生の時間

## 流水と石鹸による手洗いの手技



**洗い残しの多い部位**

**爪と指先・指と指の間・親指・手首**

**30秒間かけて洗う。**



# 手指衛生のポイント②：手指衛生の時間

## 手指消毒の手技



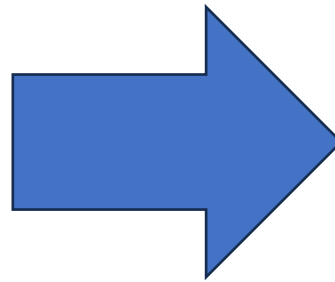
15秒～20秒程度の時間をかけて、乾燥するまで擦り込む





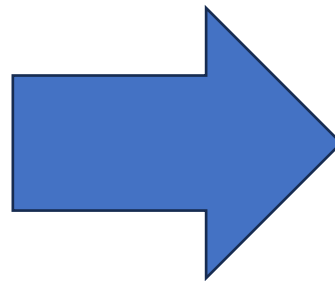
## 手指衛生のポイント③：手指衛生のタイミング

咳やくしゃみをした後は、  
手を洗いましょう！



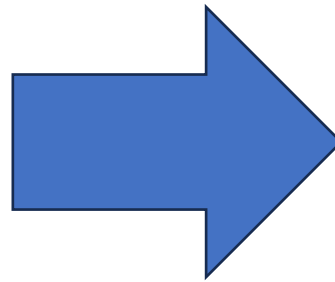
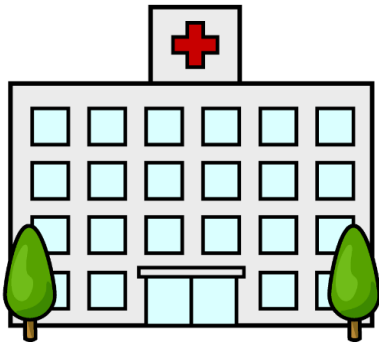
# 手指衛生のポイント③：手指衛生のタイミング

トイレの後は、  
手を洗いましょう！



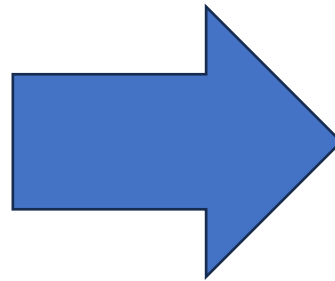
# 手指衛生のポイント③：手指衛生のタイミング

外から帰ってきた時は、  
手を洗いましょう！



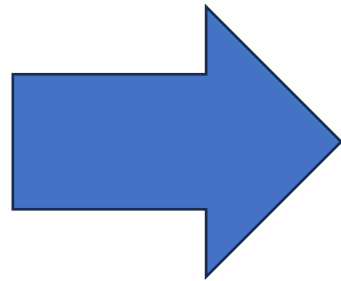
# 手指衛生のポイント③：手指衛生のタイミング

料理をする前に、  
手を洗いましょう！



# 手指衛生のポイント③：手指衛生のタイミング

食事をする前に、  
手を洗いましょう！



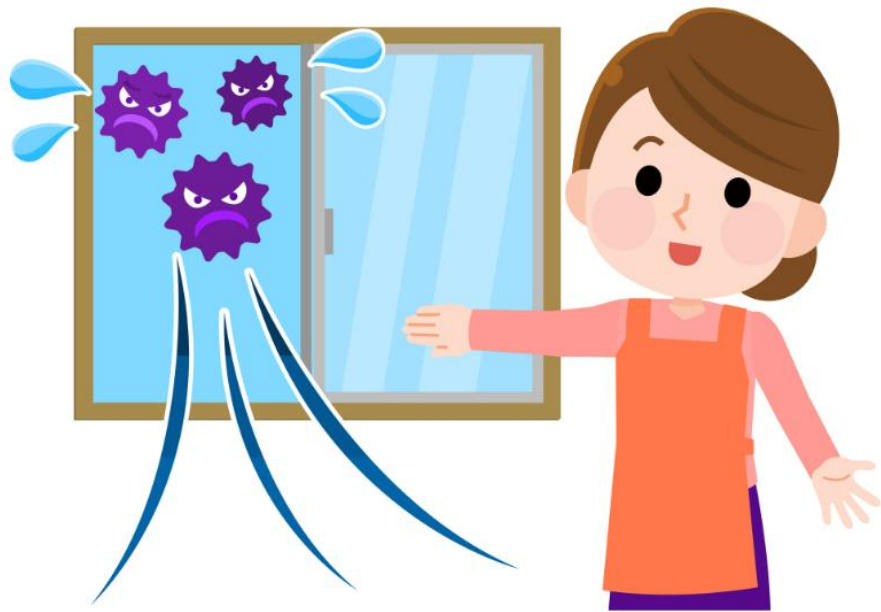
# 3. 家庭内の感染対策



家族が新型コロナウイルスや  
インフルエンザウイルスに  
感染した時に**注意**したいこと



# 1. 窓を開けて換気



定期的に  
換気をしましょう

共用スペースや他の部屋  
も頻繁に換気をしましょう

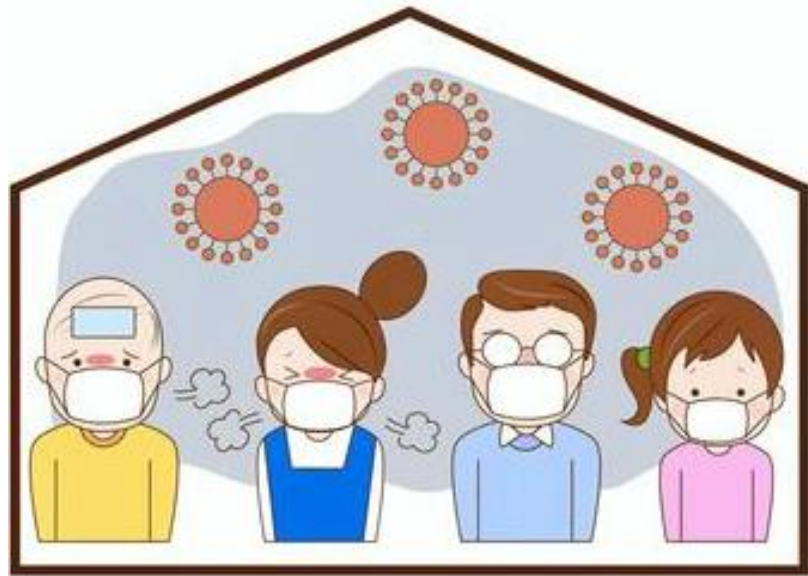
## 2. 部屋を分ける



可能な範囲で  
部屋を分けましょう  
お世話はできるだけ限られた方で  
行い、接触する時間をなるべく  
短くするようにしましょう

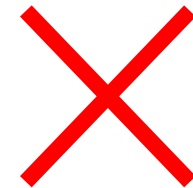
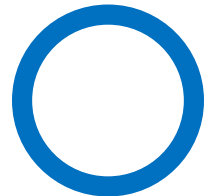
※心臓、肺、肝臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方  
妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください

### 3. マスクを着用する



同居家族は可能な範囲で  
マスクを着用しましょう  
感染した家族に接する時や外出  
する時はマスクを着用しましょう  
マスクを隙間なくフィットさせ、  
正しく着用しましょう

# マスク着用時のポイント



# 4. 手洗い等の手指衛生



こまめに  
手指衛生をしましょう



**感染対策**を実施すると  
自分・家族・友人  
全てを守ることができます

