



み身み診

より通信

たかが手指衛生、されど手指衛生

滝川市立病院

感染管理認定看護師

長尾 秀明



今年の冬は新型コロナウイルス感染症（以下、新型コロナ）とインフルエンザが流行し、感染して大変な思いをした方もいるのではないのでしょうか。今回は感染症予防に重要な手指衛生について話します。

手指衛生とは、手に付いた汚れや微生物を取り除くことです。新型コロナの流行以降、手指消毒剤は医療現場に限らず一般家庭にも広く普及していることを実感しているのではないのでしょうか。医療現場などでも、流水とせっけんによる手洗いと消毒剤を用いた手指消毒が行われており、それだけ感染予防には重要な手段となっています。

では、なぜ手をきれいにすることが感染予防につながるのでしょうか。実は、細菌やウイルスが手から感染するわけではありません。手が病気の原因となる微生物を運んでいるからです。新型コロナやインフルエンザは、感染した方の飛まつに曝されることによって伝ばし、感染します。少し詳しく説明すると、病原微生物を含んだ飛まつを浴び、目や鼻、口の粘膜に付くことによって感染します。そのため、医療現場ではゴーグルやマスクを装着し感染を予防します。

しかし、病原微生物が伝ばする方法はこれだけではありません。多くの病原微生物は、飛まつなどによって体外に出された後も感染性を維持して生き続けます。それを手で触り、その手の表面でも病原微生物は

生き続け、次の場所、次の場所へと運ばれていきます。その過程で手に病原微生物がついているとは知らず、目をこすったり、鼻を触ったり、手を洗わずに食事をとったりすることで、病原微生物が粘膜に付き、感染を起こします。研究*では人が1時間の間に顔を触る回数が23回、そのうちの44%が目や鼻、口の粘膜への接触を伴っているというデータがあります。このように手は、ほかの場所や自分の顔の粘膜に病原微生物を運ぶ媒介になりやすいのです。

さらに、病原微生物は目に見えず、感染は知らないうちに広がってしまいます。そのため、手が汚れていたら手指衛生を行うのはもちろんですが、それ以外にも、伝ばを予防するには適切なタイミングでの手指衛生が必要です。適切なタイミングには、ほかの場所から病原微生物を持ち込まないこと、ほかの場所に病原微生物を持ち出さないこと、清潔にするべき場面を想像すると分かりやすいと思います。

新型コロナは令和5年から5類感染症に感染症法上の位置づけが変わり、感染予防としても国での取り組みではなく、皆さん一人ひとりの感染予防の重要性が増してきました。たかが手洗いかもしれませんが、手指衛生は感染予防として最も大切な行為です。自分の感染予防だけではなく、周囲の人に病原微生物を持ち込まないための手指衛生を実践しませんか。

たきかわら版

5月の各種
無料相談日

▶行政相談

19日(月)

くらし支援課

☎ 28-8012

手洗いのタイミング

- ① 公共の場所から帰ったとき
- ② 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ③ ご飯を食べるとき
- ④ 病気の人のケアをしたとき
- ⑤ 外にあるものに触ったとき

5月の「みんなのタキカワ」

FMG'sky (77.9MHz)
毎週金曜日 12時15分～12時30分
(再放送 同日18時～18時15分)

2日 ジュニア大使訪問団員募集!

9日 たきかわ周遊スタンプラリー

16日 たきかわ菜の花まつり

23日 いきいき百歳体操に参加しませんか?

30日 はじめまして! 滝川市役所一年生

企画課 TEL 28-8017



今回のつぶやきは
アメリカ出身国際交流員
ビエルマ・アシュリーさん

こんにちは、CIRのアシュリーです。

今月の「CIRのつぶやき」では、アメリカの高校と大学の卒業について紹介します。式の概要や、独特な卒業服などを説明していますので、ぜひご覧ください。

◀アメリカの高校・大学の卒業服は四角いキャップとマントを着るのが一般的です。



最新情報はFBで



第60号

CIRのつぶやき

災害情報のほか
イベント情報や
行政情報を発信



市公式
LINE



Hokkaido
ebooks

↑WEBで

「広報たきかわ」を

↓アプリで



リンク集

◆春の陽気に包まれて、絶好のサイクリング日和が続く今日このごろ。自転車があると何かと便利なので、今年こそは年季が入った自転車を買い換えて、ハッピー自転車ライフを送りたいです。お

◆歳のせいかわるるくならず、おつかい番組は大号泣、高校野球は選手入場から泣いてしまいました。東小学校の入学式も、見知らぬ一年生の立派な姿に涙をこらえシャッターを切りました。ま

◆普段何気なく手洗いをしていますが、適切なタイミングですることが重要と知り、早速実践中です。周囲の人への感染症予防にもなるため、手洗いで小さな良いことをした気分です。お

編集後記



行政に関するご意見・ご提言

広報たきかわへのご意見・ご感想

