

手指衛生(手洗い)

～普通石けんと流水による手洗い～

手洗いの準備

《介護者の準備》

- 1.爪を短くきる
- 2.指輪を外す
- 3.腕時計を外す
- 4.マニキュアをとる
- 5.髪をまとめる

《手洗い環境の準備》

- 1.液体ソープ
- 2.ペーパータオル
- 3.ゴミ箱(キック式)
- 4.速乾性手指消毒剤

手洗い環境

ペーパータオル

液体石けん

ゴミ箱(キック式)

手洗い手順ポスター

速乾性手指消毒剤

手洗いシンクには、
不要なものは置かない!



手洗いの手順

*流水と石鹸による手洗い



1 手首まで洗えるように準備する



2 流水で手全体を濡らす



3 洗剤の適量を手のひらにとる



4 十分に泡立てながら手のひらを洗う



5 手のひらで手の甲を包みながら洗う(反対側も)



6 両方の指をクロスさせながら指の間もよく洗う



7 親指を片方の手で包み込んで洗う



8 指先・爪は手のひらの上で円を描くようにこすりながら洗う



9 手首も回しながら洗う



10 流水でしっかり洗い流す



11 ペーパータオルで押さえ拭きし、しっかり乾燥させる



12 手指で直接触れないように、蛇口を閉める(センサー式・ペダル式以外の場合)

手指衛生(手洗い)～普通石けんと流水による手洗い～

手順書と内部監査シート

	手順	根拠	備考	監査(日付: 部署:)	
				自己評価	他者評価
1	手指衛生の準備 ①爪は短く切る	・爪の間に細菌(ex:緑膿菌)が付着しており、爪が長くなればなるほど細菌数が増える			
2	手指衛生の準備 ②指輪を外す	・指輪の下の皮膚をきちんと洗う			
3	手指衛生の準備 ③腕時計を外す	・腕時計の下の皮膚をきちんと洗う			
4	手指衛生の準備 ④マニキュアをとる	・はがれかかったマニキュアは爪上で多数の微生物の発育を助ける			
5	手指衛生の準備 ⑤髪をまとめる	・頭皮、髪にも多数の細菌が存在するため ・きれいに洗った手で髪を触らないように先に髪をまとめる			
6	手洗いの手順(流水と石鹸を用いる場合)				
	①流水で手全体を濡らす	・乾いた手指に直接石鹸をつけると泡立ちが悪く、皮膚刺激も強いいため手荒れの誘因となる ・手についた大まかな菌や汚れを洗い流す			
	②洗剤を適量、手のひらにとる		製品(洗剤)の1回適応量を確認しておく		
	③十分に泡立てながら手のひらを洗う	・しっかり泡立てることによって体表面に付着している埃、垢、微生物などを物理的に洗い流す効果があり、手荒れ予防にもなる			
	④手のひらで手の甲を包みながら洗う	・ムラがないようにしっかりと確実に洗う			
	⑤両方の指をクロスさせながら指の間もよく洗う	・洗い残しが多い部位であり、医療従事者は細かい作業を行う部位である			

⑥指もよく洗う	・洗い残しが多い部位であり、医療従事者は細かい作業を行う部位である			
⑦親指は片方の手で包み込んで洗う	・洗い残しが多い部位であるため			
⑧指先・爪は手のひらの上で円を描くようにこすりながら洗う	・洗い残しが多い部位であるため ・指先、爪の裏にしっかりと石鹸が入り洗浄できる			
⑨手首も回しながら洗う	・洗い残しが多い部位である			
⑩流水でしっかりと洗い流す	・手荒れ予防 ・しっかりと泡（菌等）を洗い流す			
⑪ペーパータオルで押さえ拭きし、しっかり乾燥させる	・湿った皮膚は雑菌の温床になる ・皮膚への摩擦刺激は手荒れの原因になる			
⑫ペーパータオルをノンタッチでゴミ箱に廃棄する	・洗浄した手を汚さないため			
<蛇口がペダル式ではない場合> ⑬手と一緒に洗うかペーパータオルを利用して蛇口を締める	・水道の蛇口は洗う前の手で触れているため、手の再汚染を防ぐ			

手指衛生(擦式手指消毒)

手順書と内部監査シート

	手順	根拠	備考	監査(日付: _____ 部署: _____)	
				自己評価	他者評価
1	手指衛生の準備 ①爪は短く切る	・爪の裏に細菌(ex:緑膿菌)が付着しており、爪が長くなればなるほど細菌数が増える			
2	手指衛生の準備 ②指輪を外す	・指輪の下の皮膚をきちんと消毒するため			
3	手指衛生の準備 ③腕時計を外す	・腕時計の下の皮膚をきちんと消毒するため			
4	手指衛生の準備 ④マニキュアをとる	・爪の裏に細菌(ex:緑膿菌)が付着しており、爪が長くなればなるほど細菌数が増える ・はがれかかったマニキュアは爪上で多数の微生物の発育を助ける			
5	手指衛生の準備 髪をまとめる	・頭皮、髪にも多数の細菌が存在するため ・きれいに洗った手で髪を触らないように先に髪をまとめる			
6	手指衛生の手順				
	① 消毒薬の既定量(3ml)を手のひらにとる	・3mlで除菌率は98%、1mlでは除菌率50%	製品(消毒薬)の1回適応量を確認しておく		
	②初めに両手の指先に消毒薬を擦り込む	・擦り込むことによって消毒効果がある			
	③手のひらにまんべんなく広げる	・ムラがないようにしっかりと確実に手指消毒をする			
	④手の甲に塗り広げる(反対側も)	・ムラがないようにしっかりと確実に手指消毒をする			
	⑤両方の指をクロスさせながら指の間もよく塗る	・消毒し忘れが多い部位である			
	⑥親指は片方の手で包むようにして塗る	・消毒し忘れが多い部位である			
	⑦最後に手首も忘れずに擦り込む	・消毒し忘れが多い部位である			

手指衛生（擦式手指消毒）

添付様式6-(2)

手指消毒剤による手指消毒は、一定量の消毒薬が手指全体にまんべんなく行き渡らなければ十分な消毒効果が得られません。

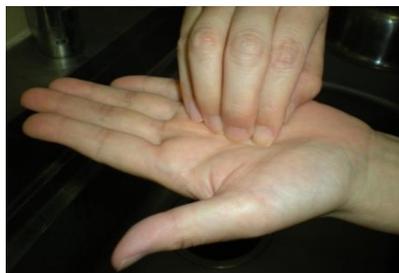
擦式手指消毒の手順

1



消毒薬を下まで(3ml)一回押し
て手のひらにとります

2



手のひらに消毒薬をとり、指先
(爪の部分)にも擦り込みます

3



手のひらによく擦り込みます

4



手背によく擦り込みます

消毒薬の規定量を確認し、
適切な量で行いましょう

5



指の間をクロスさせながら擦り
込みます

6



親指は片方の手で包むように
擦り込みます

7



最後に手首にも乾燥するまで
擦り込みます

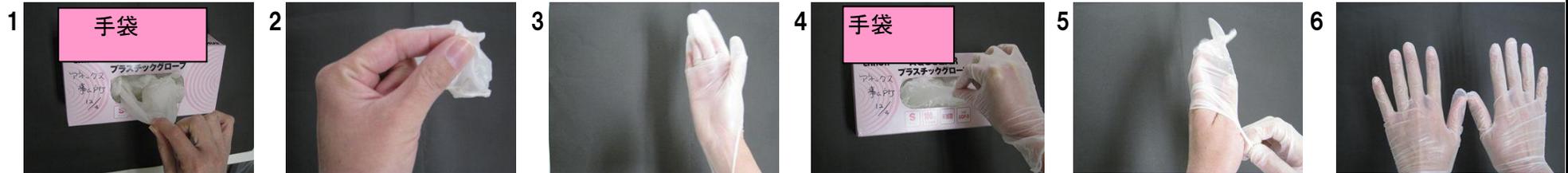
【注意事項】

- ☆1～7の行程を
約20秒かけて行いましょう
- ☆手の大きさによって適切な
消毒薬の量が変わってきます

手袋の着脱方法

添付様式6-(3)

つけ方の手順



BOXから、利き手の親指と人差し指でつまんで手袋を取り出す

取り出した手袋の手首部分を反対の手(利き手でない方)でつまんでもつ

手袋の外側に触れないように利き手に装着する

手袋を装着した手でBOXから手袋をつまんで出す

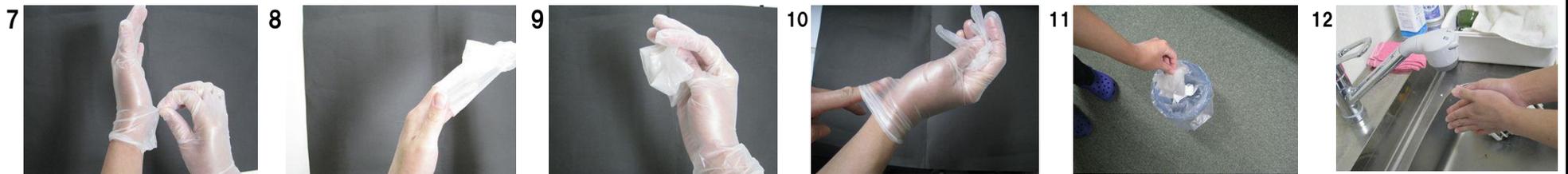
手袋の外側をもつてもう一方の手に装着する

両手に装着完了

手を洗って手袋を取り出す

手袋は万全ではありません。(汗、ピンホール等)
手袋を外した後もしっかり「手洗い」を！

はずし方の手順



利き手で反対側の手袋の手首より3cm部分を外側からつまむ

汚染された手袋の外側が内側になるようにはずす(指を抜く)

はずした手袋を利き手(手袋を装着している手)でもつ

手袋をはずした手で利き手の手袋の袖口に指を入れ手袋の外側を内に入れ込むようにしてはずす

2枚一緒にゴミ箱に捨てる

最後に手洗いをす

手袋が破れないようにゆっくりはずす

手袋の外側(汚染面)に触れないように注意！

手袋の着脱方法

添付様式6-(3)

高齢者入所施設等感染症対策ネットワーク会議 手順書
(2010年3月 新規作成)

手順書と内部監査シート

		手順	根拠	備考	監査(日付:)	
					自己評価	他者評価
つ け 方	1	手袋をつける前の準備 手洗いをする	手袋の汚染を防ぐ			
	2	手袋をつける手順	利き手で取り出すのは、1枚ずつを確実に取り出す			
		① 手袋BOXから利き手で小範囲につまんで取り出す				
		② 反対の手で手首部分を持ちかえ、親指の位置を確認する	作業に支障のない手袋の手首部分を持つことで手袋本体の汚染を防ぐため			
		③ どこにも触れないように利き手に装着する				
		④ 利き手に装着した手袋でもう片方の手袋をつまんで取り出す		箱から出すぎた手袋は手袋をした手で押し込む		
		⑤ 手首の部分を持ち、親指の位置を確認する	不要に作業面を汚染しないで効率的に装着するために親指の位置を確認する			
⑥ 反対も同様に装着する						
は ず し 方	3	① 利き手で反対の手袋の手首に触れない部分をつかむ	利き手の方がつまんで裏返しやすい袖口から3cmは自身の手を汚染しない位置			
		② 汚染された手袋の外側が内側になるようにはずす(指を抜く)	汚染部位を中に折りこむ			
		③ はずした手袋を利き手(手袋を装着している手)でもつ	汚染物を包む			
		④ 手袋をはずした手で、利き手側の手袋の袖口に指を入れ、手袋の外側を内側に入れ込むようにしてはずす	清潔な手が汚染表面に触れないようにするため			
		⑤ 2枚一緒にゴミ箱に捨てる				
	4	手袋をはずした後の処置 手洗いをする	手袋は汗、ピンホールなどで万全とは言えないため			

ガウンの着脱方法

添付様式6-(5)

個人防護具(PPE)の種類

①手袋(手を守る)②マスク(鼻を守る)③ガウン/エプロン(皮膚や衣服を守る)④ゴーグル

☆ガウン・エプロン交換時の注意☆

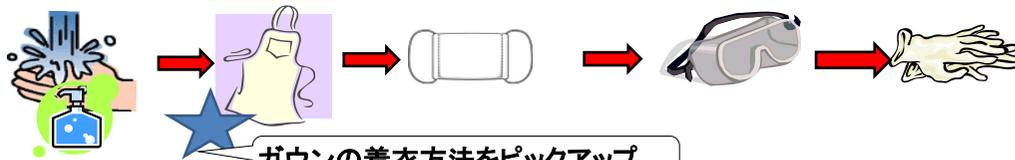
- ①シングルユース(同一患者に使用する場合でも)
- ②撥水性、非浸透性の素材の製品を使用する
- ③腕が汚染する場合は、エプロンでなくガウンを使用する
- ④汚染のつど、速やかに交換する
- ⑤ガウン・エプロンは病室を出るとき、ほかの患者へ移動するとき以外
- ⑥汚染面を内側に包みこんで廃棄する

☆ガウンとエプロンの使い分け☆

ガウンとエプロンは、上腕が汚染されるかどうかで使い分けましょう。
腕への汚染が予想される場合は、ガウンを使用しましょう。

着衣手順

ガウンは衣服を十分覆うものを選び



個人防護具(PPE)の着用手順
①手指衛生→②ガウン→③マスク→④ゴーグル→⑤手袋

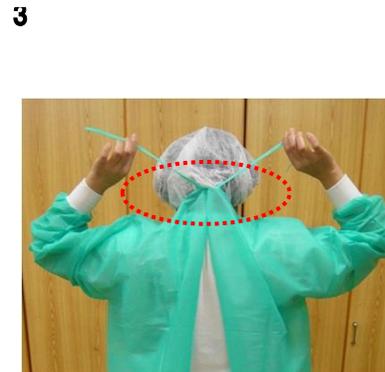


1 手洗い後、マスクと帽子を着用(髪はすべて覆う)



2 ガウン着用前には襟元のひもを前に垂らしておく

2 ガウンの裏側(清潔面)を通す



3 ガウンの裏側(清潔面)を通す

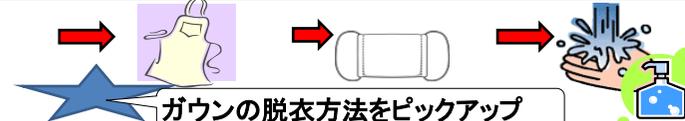


4 ガウンの裏側(清潔面)を通す



5 ガウンの裏側(清潔面)を通す

脱衣手順



★ ガウンの脱衣方法をピックアップ

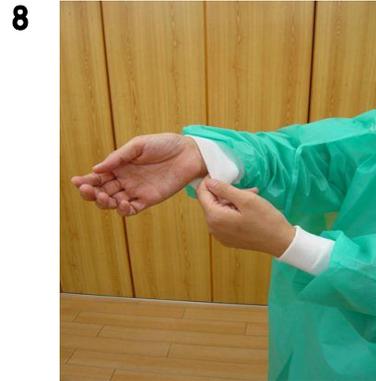
個人防護具(PPE)をはずす手順
 ①手袋→②手指衛生
 ③ゴーグル→
 ④ガウン→袋→⑤マスク→⑥手指衛生



6 腰の紐を解き、前で軽く結ぶ



7 襟元のひもを解く。ひもだけを触るようになる



8 袖口にゴムが入っている場合、先に脱ぐ方の袖口の裏側(清潔面)に、もう一方の手の指を1~2本差し込んで袖口を広げ、脱ぐ方の手を袖の中に入れ込む



9 入れ込んだ片方の手で、もう一方の袖の表側(不潔面)を持ち、引き抜く



10 表側(不潔面)が衣服に付かないよう注意し、袖から脱いでいく



11 汚染した表側(不潔面)を内側にし、たたみ丸めていく



表面を不潔面
 脱衣時はガウンの裏面を清潔面とみなす!



13 廃棄する

手袋を脱いだ手は清潔とみなすため、ガウンの表面(不潔面)には手を触れないようにして脱衣する

ガウンの着脱方法

添付様式6-(5)

高齢者入所施設等感染症対策ネットワーク会議 手順書
(2010年3月 新規作成)

手順書と内部監査シート

	手順	根拠	備考	監査 (日付: _____ 部署: _____)	
				自己評価	他者評価
着 衣 方 法	1 着用前の準備 ① 手洗いをする ガウン着用の準備	ガウンの汚染防止			
	② マスクをする (詳細は、様式6-6へ) ガウン着用の準備				
	③ 帽子をつける (髪はすべて覆う)				
	2 着用の手順 ① ガウンを広げる (襟のひもは前にたらし)	着用操作を容易にする 汚染防止 (不必要な部分に触れない)			
	② ガウンに両手を通す				
	③ ガウンのひもを遠位置で結ぶ	不要な部分に触れない (汚染防止)			
脱 衣 方 法	3 脱衣の準備 ①手袋を脱ぐ。(詳細は、様式6-3へ)	手袋をしたまま脱衣すると、襟のひもを解く時に顔面に汚染した手袋が触れる恐れがある	最も汚いのは手袋		
	4 脱衣の手順 ①腰のひもを解き、前で軽く結ぶ	脱衣操作を容易にする	汚染防止 (不必要な部分に触れない)		
	②襟のひもを解く		清潔操作		
	③一方の袖の内側へ手を滑り込ませる		清潔操作		
	④滑り込ませた手を袖にかけ、袖口を広げる	脱衣操作を容易にする	清潔操作		

	⑤脱ぐ方の手を、袖の中に入れ込む		清潔操作		
	⑥引き抜いた袖の汚染面でもう片方の袖を持ち、汚染しないように手を引き抜く		清潔操作・汚染面と清潔面の区分		
	⑦腕を引き抜く				
	⑧汚染したガウンの表を内側にし、たたみ丸めていく	周囲の環境にガウンの汚染面が接触しないようにする			
	⑨小さく丸めて廃棄する				
5	脱衣後の処理				
	①マスクをはずす。(詳細は、様式6-6へ)				
	②手指消毒用速乾性アルコールで消毒する。または、流水と石けんによる手洗いをを行う。	脱衣の際に汚染された可能性のある手指を清潔にする			

マスクのつけ方・はずし方

添付様式6-(6)

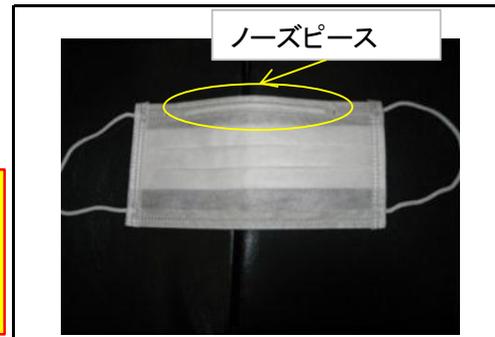
マスクを使用するとき

血液、体液、分泌物、排泄物が飛散する可能性のある処置やケアを行うときに。

例)吸引、口腔ケア、褥瘡などの洗浄処置、汚染物品の清浄

☆マスクを着用するときは下記の着用方法を必ず守りましょう☆

- マスクをつける前には手を洗いましょう。
- マスクの布面には触れないようにしましょう。
- 使用したマスクは速やかにゴミ箱に捨てましょう。
- マスクを捨てた後はすぐに手を洗いましょう。



マスクの誤ったつけかた



つけ方



マスクを広げ、ノーズピース部分が、上にくるように持つ



あごの下からマスクを密着させるようにあて、ノーズピースが鼻に当たったようにする



出来るだけ隙間の無いように、ノーズピース部分を鼻筋にフィットさせる



ゴム紐で耳にしっかり固定するように調整する

はずし方



方耳のゴム紐を持ち、顔からはずす



マスク表面に手が触れないように注意し、反対側のゴム紐を持ち、顔からはずす



マスクの表面を触らないように注意して、ゴミ箱に入れる



マスクをはずしたら、速やかに手を洗う

マスクのつけ方、はずし方

高齢者入所施設等感染対策ネットワーク会議 手順書
(2010年3月 新規作成)

手順書と内部監査シート

	手順	根拠	備考	監査（日付： 部署： ）	
				自己評価	他者評価
つ け 方	1	マスクを広げ、鼻のノーズピース部分が上にくるように持つ	鼻筋に当たるノーズピース部分があるサージカルマスクの場合は上下があるため、装着前に向きを確かめる		
	2	あごの下からマスクを密着させるようにあて、ノーズピースが鼻に当たるようにする		ノーズピース部分が正確に当たるように密着して装着する	
	3	出来るだけ隙間の無いように、ノーズピース部分を鼻筋にフィットさせる	隙間からのウイルスの侵入を防ぐため、鼻筋のノーズピースを有効に活用する		
	4	ゴム紐で耳にしっかり固定するように調整する	顔を動かしてもマスクがずれないようにゴム紐で固定する	適切なサイズのマスクを使用する	
は ず し 方	5	マスク表面に手が触れないように注意し、ゴム紐を持ち、顔からはずす	マスク表面に付着したウイルス等に、触れないようにする		
	6	マスクの表面を触らないように注意して、ゴミ箱に入れる	はずしたマスクから、感染を防ぐため放置せずにゴミ箱に入れる		
	7	マスクをはずしたら、速やかに手を洗う	マスクに付着したウイルスに触れている場合も考えられるため、毎回手洗いを確実にを行う		

サージカルエプロンの着脱方法

添付様式6-(4)

☆个人防护具(PPE)の種類☆

- ①手袋(手を守る)②マスク(鼻を守る)③ガウン/エプロン(皮膚や衣服を守る)④ゴーグル(目を守る)

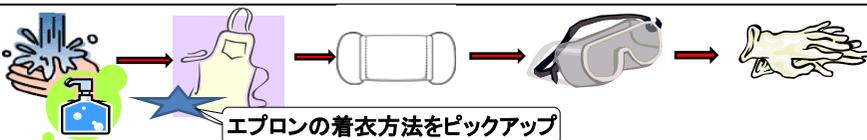
☆ガウン・エプロン交換時の注意☆

- ①シングルユース(同一患者に使用する場合でも)
②撥水性、非浸透性の素材の製品を使用する
③腕が汚染する場合は、エプロンでなくガウンを使用する
④汚染のつど、速やかに交換する
⑤ガウン・エプロンは病室を出るとき、ほかの患者へ移動するときに外す
⑥汚染面を内側に包みこんで廃棄する

☆ガウンとエプロンの使い分け☆

ガウンとエプロンは、上腕が汚染されるかどうかで使い分けましょう。腕への汚染が予想される場合は、ガウンを使用しましょう。

着衣手順

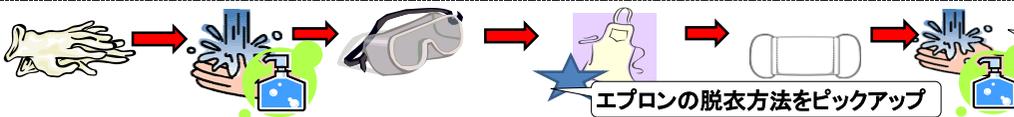


个人防护具(PPE)の着用手順

- ①手指衛生→②エプロン→③マスク→④ゴーグル→⑤手袋

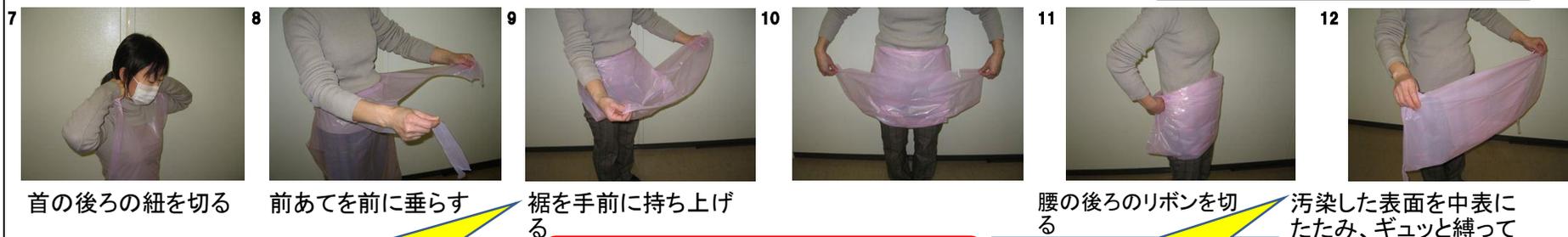


脱衣手順



个人防护具(PPE)をはずす手順

- ①手袋→②手指衛生→③ゴーグル→④エプロン→⑤マスク→⑥手指衛生



エプロンの裾を持ち上げる際には、汚染面に触れないように、端をもつか、エプロンの裏側からすくい上げる。

表面を不潔面
裏面を清潔面とみなす！

「廃棄したガウンやエプロンが膨らんで廃棄容器からはみ出してきた。」という事のないように！

サージカルエプロンの着脱方法

手順書と内部監査シート

		手順	根拠	備考	監査（日付： 部署： ）	
					自己評価	他者評価
着 衣 方 法	1	着用前の準備 手洗いをする	エプロンの汚染防止			
	2	着用の手順 ①エプロンを取り出す	汚染防止（不必要な部分に触れない）			
		②エプロンの襟紐に頭をとおしてかけ、エプロンの首から肩の部分をしっかり広げる	着用操作を容易にする エプロンの下の着衣の汚染防止			
		③エプロンの裾より左右の端を引き、エプロンを広げる	エプロンの下の着衣の汚染防止			
		④腰紐を結ぶ		不要な部分に触れない（汚染防止）		
		⑤マスクをつける（詳細は、様式6-6へ）				
		⑥手袋の着用（詳細は、様式6-3へ）				
脱 衣 方 法	3	脱衣の準備 ①手袋をはずす。（詳細は、様式6-3へ）	手袋をしたまま脱衣すると、襟の紐を解く時に顔面に汚染した手袋が触れる恐れがある	最も汚いのは手袋		
		②手指消毒用速乾性アルコールをよく擦り込む。（詳細は、様式6-2へ）	手袋をはずし、汚染された手指を消毒する			
	4	脱衣の手順 ①首の後ろで襟紐をはずす	脱衣操作を容易にする	エプロンの紐は近いところを持って、左右へ引っ張るとプラスチックの紐が伸びきらずに切れる		
		②襟の紐を持ち、前にたらす		清潔操作、汚染防止（不必要な部分に触れない）		
		③エプロンの裾を抱きかかえるように少し持ち上げる		清潔操作、汚染防止（不必要な部分に触れない）		
		④汚染面を中に織り込んで三つ折りにする		清潔操作、汚染防止（不必要な部分に触れない）		

高齢者入所施設等感染症対策ネットワーク会議 手順書
(2010年3月 新規作成)

		⑤丸め込んだエプロンをつかみ前方にひっぱり、腰紐を切る		清潔操作、汚染防止（不必要な部分に触れない）		
		⑥汚染した表面を中心にたたみ、ギュッと縛って小さくまとめる	周囲の環境にエプロンの汚染面が接触しないようにする	清潔操作、汚染防止（不必要な部分に触れない）		
		⑦廃棄する				
	5	脱衣後の処理				
		①マスクをはずす（詳細は、様式6-6へ）				
		②手指消毒用速乾性アルコールで消毒する。または、流水と石けんによる手洗いを 行う	脱衣の際に汚染された可能性のある 手指を清潔にする			