

自分自身が 他者に感染させないためには



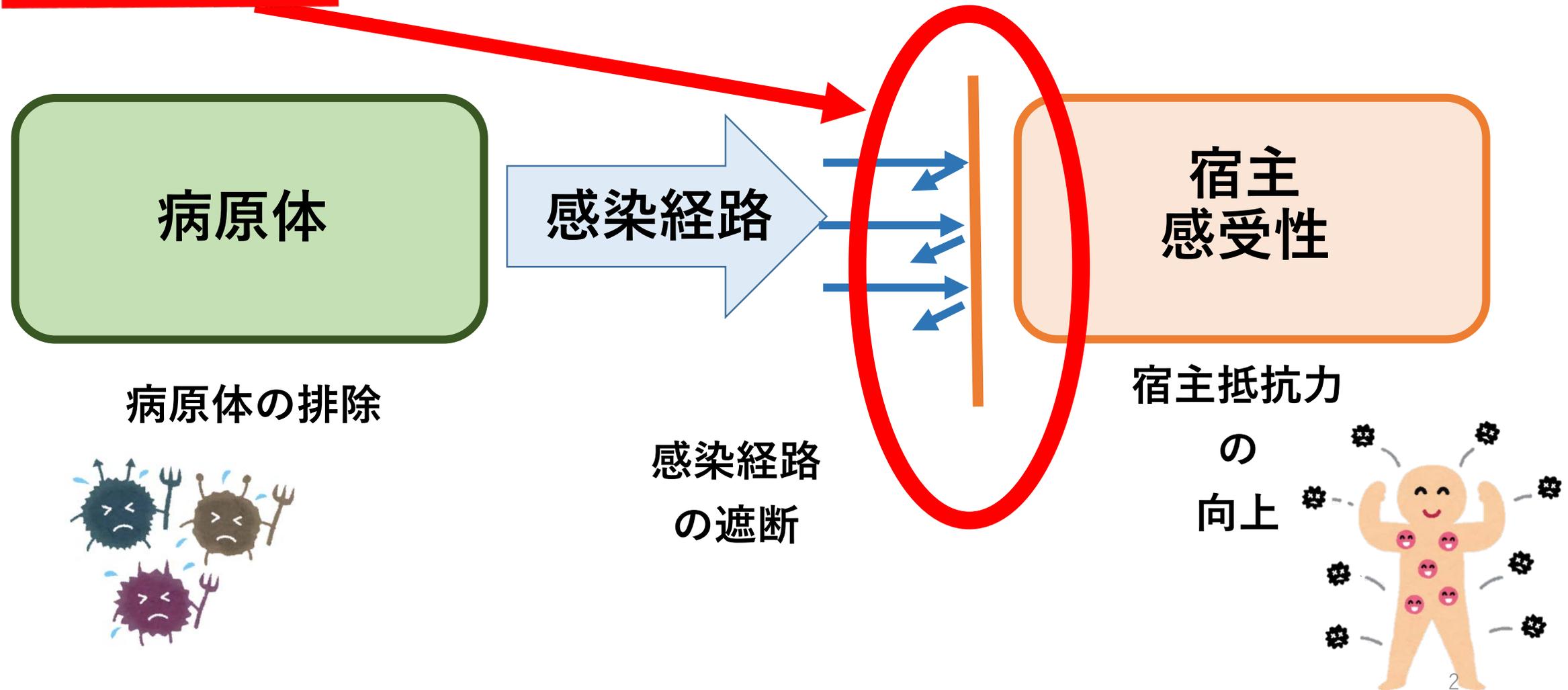
西区のマスコットキャラクター
「にしまろちゃん」

- ・スタンダードプリコーション
- ・「消毒」「除菌」「抗菌」の意味と適正な消毒方法

資料作成：西区役所福祉保健課 健康づくり係

感染するための要素とは

感染経路を遮断すれば感染しません！



1 スタンダードプリコーションとは

「すべての人は病原体を保有している」と考え、
患者および周囲の環境に接触する前後には手指衛生を行い、
血液・体液・粘膜などに暴露する恐れのある時は個人
防護具を用いることである。



感染症の有無にかかわらず
対象者すべてに対して感染対策を行うことです

標準予防策 具体例

基本は手洗いと
消毒！



西区のマスコットキャラクター
「にしまろちゃん」

手洗い	手洗いは予防策の基本であり、通常普通の石けんを使って流水で洗う。感染症の流行時や感染性が強い場合などには消毒薬を用いる。 <ul style="list-style-type: none">・感染源となるものに接触した後・手袋を外した後・次の患者に接する前、次の処置を行う前
手袋	清潔な手袋を着用し、使用後や他の患者に接するときは手袋を外し、手洗いをする。 <ul style="list-style-type: none">・感染源となりうるものに触れる場合・患者の粘膜や傷のある皮膚に触れる場合
マスク、ゴーグル、ガウン等	体液等が飛び散ることが予想される場合は、目や鼻、口の粘膜を保護するためにマスクやゴーグルを、皮膚や着衣を汚染しないようにガウン等を着用する。汚れたガウン等はすぐに脱いで手を洗い、他の患者や環境を汚染しないようにする。
リネン類	汚染のあるリネン類や器具は、周囲のものを汚染しないように注意して取扱い、適切に処理する。病室、ベッド等頻繁に触れる箇所の洗浄、消毒は定期的に行い、適切に消毒するまで他の患者には使用しない。
器具	感染性があるもので汚染した器具等は、周囲のものを汚染しないように注意して取扱い、適切に処理する。

手洗い・手指消毒がどうして大切ななの？

手はいろいろな所に直接接触れます

介護や保育の時も必ず対象者やその周囲に触れます

自分のことも当然触ります

特に、粘膜のある眼・鼻・口は要注意です

**手が汚染されていないことが、
利用者と介護をするあなたを守ります**



西区のマスコットキャラクター
「にしまろちゃん」

このタイミングでできていますか？

5つの手指衛生タイミング（WHO）



WHO 「My 5 Moments for Hand Hygiene」 出典

- ①患者に触れる前
- ②清潔/無菌操作の前
- ③体液に曝露された可能性のある場合
- ④患者に触れた後
- ⑤患者周辺の商品に触れた後

ワーク① 職場でよく行う手技で考えましょう
(例) オムツ交換

ワーク② 職場スタッフでタイミングを共有しましょう

予防策は脱ぐ動作の安全確保も大事



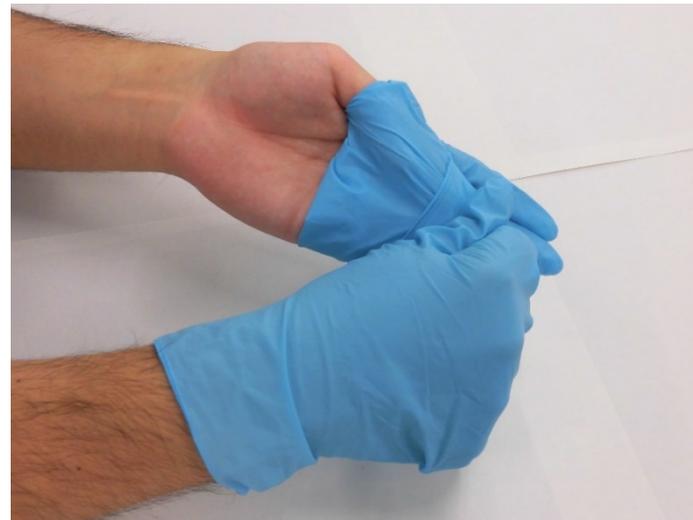
外側は汚染されているので注意！！

西区のマスコットキャラクター
「にしまろちゃん」

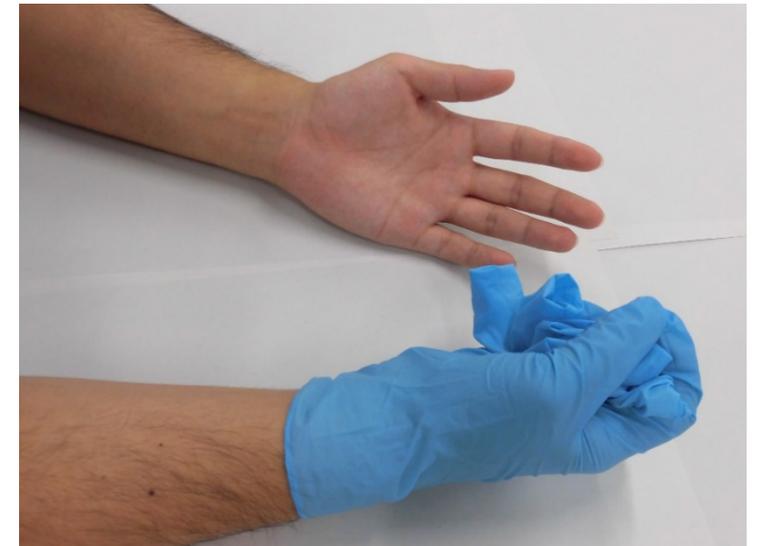
手袋の外し方



①手袋の外側をつまむ。

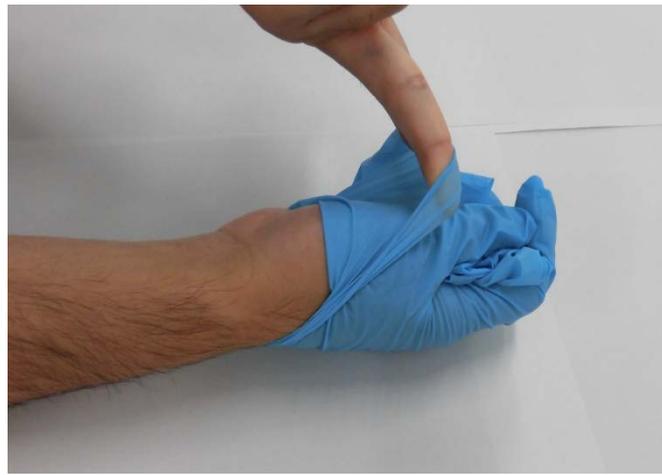
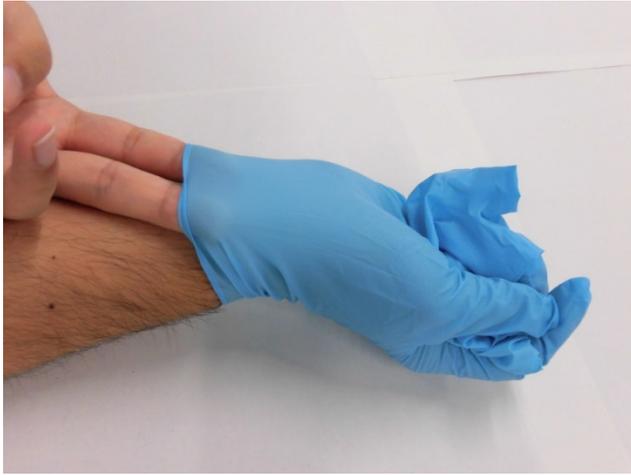


②手袋を中表にして外す



③まだ手袋を着用している
手で外した手袋を持っておく

手袋の外し方(続き)



④手袋を脱いだ手の指先を、もう一方の手首と手袋の間に滑り込ませる。

⑤⑥そのまま引き上げるようにして脱ぐ



外側は
汚染されている
ので注意！！



病原体が付着しているかもしれないので、飛び散らないようにそっと廃棄！

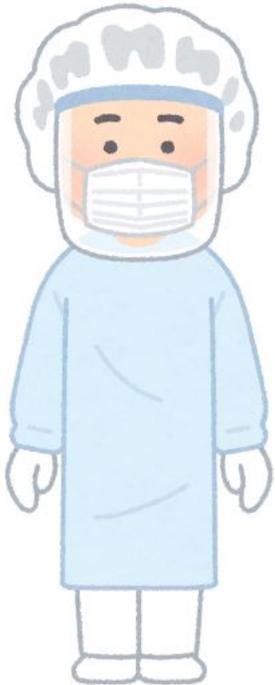
⑦2枚の手袋をひとかたまりとなった状態でそのまま廃棄



⑧最後にしっかりと手指消毒！！

ガウンを脱ぐ時も「中おもて（なかおもて）」が基本

裏側（自分が触れていた側）を表にして、
表側（汚染されていた側）を内側にすることで自分自身が
あらたに汚染されることを防ぎます。



飛沫感染をするものに対応する時のガウンは必ず

長袖 & 使い捨て

を用意しましょう！

2 「消毒」「除菌」「抗菌」の意味と適正な消毒方法

あなたの職場は、意識的に「消毒」「除菌」「抗菌」を行っていますか？

「消毒」について、職場で以下を行っていますか？

- 「消毒」対象のウイルス・細菌は何かを意識している
- 「消毒」はどこに、いつ行うか意識している
- 「消毒」で使用する薬剤の薬品名、濃度を知っている
- 「消毒」のタイミングを職場で共有している
- 「消毒」をするときに、誰がどのような役割をするかを職場で確認している
- 職員が間違った消毒方法を行っていた時に注意をしたり皆で確認をしたりする体制がある

ちなみに「除菌」や「抗菌」とは？

「除菌」：対象物から菌を除いて減らす「商業用語」

(基準例) **黄色ぶどう球菌・大腸菌**の2菌種ともに除菌活性値 ≥ 2.0

「除菌活性値 ≥ 2.0 」：対照試料と比較して**菌数が100分の1**になること

「抗菌」：製品における細菌の増殖を抑制すること

(基準例) 「SIAAマーク」

- ①製品の用途に合わせた持続性（耐水性・耐光性）試験後の抗菌活性値が2.0以上
- ②**黄色ぶどう球菌、大腸菌**のどちらも基準を満たしている



西区のマスコットキャラクター
「にしまろちゃん」

新型コロナウイルスや
ノロウイルスなどに
効果があるかは判らない

黄色ブドウ球菌と大腸菌は
なくなっていない

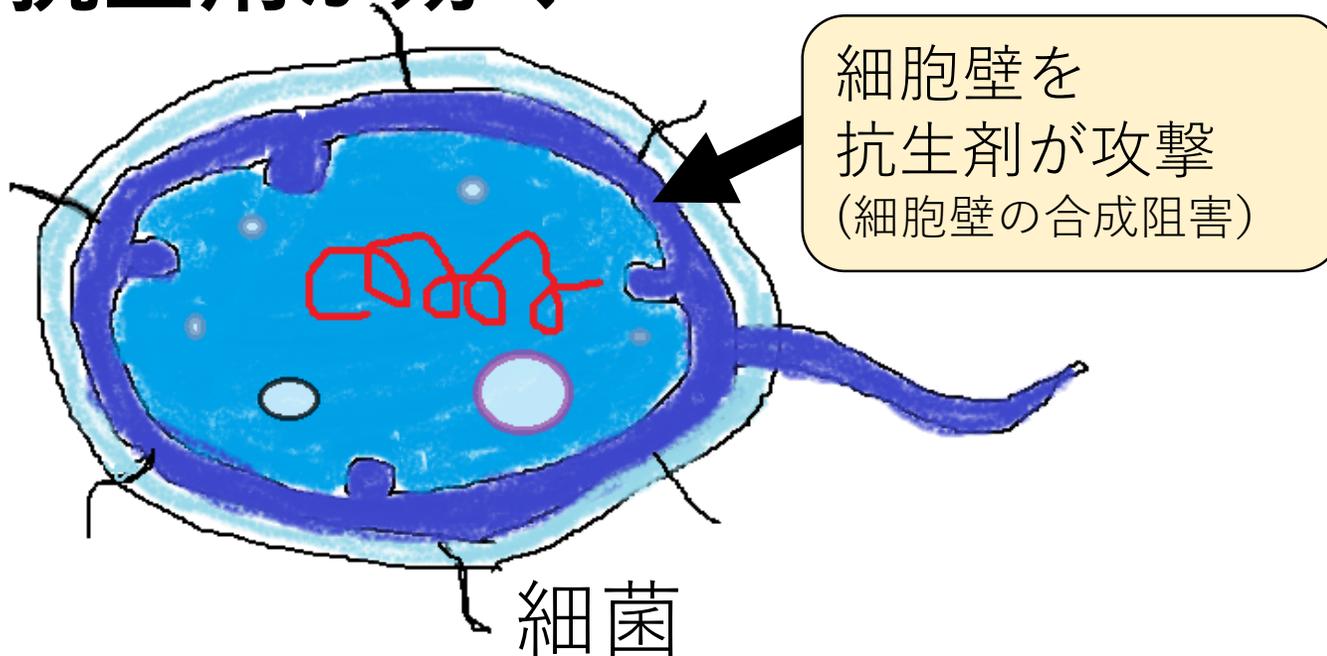
参考

「細菌」と「ウイルス」のちがい

「細菌」は生物、ウイルスは生物とは言いきれない

生物の条件の「エネルギーを使って生命の維持活動する（代謝）」をしていないため

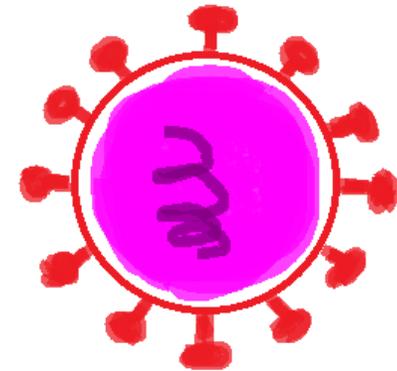
抗生剤が効く



1 mmの1/1000の単位【 μm (マイクロメートル)】

抗生剤は効かない

ウイルスには細胞壁がないので



ウイルス

μm の更に1/1000の単位【nm(ナノメートル)】

「消毒」とは何でしょうか？

病原性微生物を、害の無い程度まで減らしたり、あるいは感染力を失わせたりして、**毒性を無力化**させること

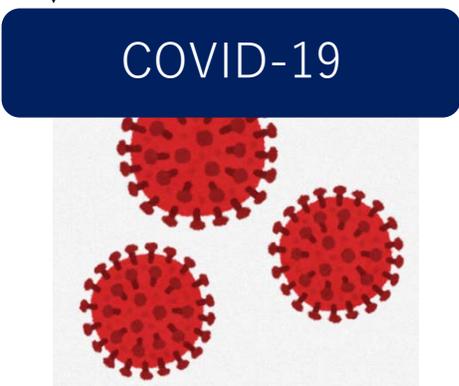
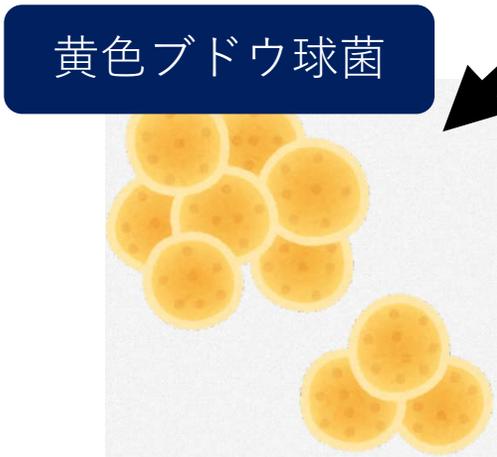
※対象物に存在している微生物をすべて殺滅・除去するものではない

病原性微生物の種類によって、**効果のある薬品や濃度が違う**

- (例) 新型コロナウイルス ： アルコール 70～85%
- ノロウイルス ： 次亜塩素酸ナトリウム 0.1% (嘔吐物)
- 次亜塩素酸ナトリウム 0.02% (ドアノブなど)

参考 「消毒」の意味

～アルコールの場合～
細胞膜やエンベローブ（脂質で作られた膜）
をタンパク変性させる
①細胞膜が壊れ
②穴があき
③細胞内容物が漏れ出てくる



(例) 新型コロナウイルスに効果があるとされている消毒薬は？

モノに使うか
手指に使うかで違う
ので注意！

新型コロナウイルス消毒・除菌方法一覧 (それぞれ所定の濃度があります)

方法	モノ	手指	現在の市販品の薬機法上の整理
水及び石鹸による洗浄	○	○	—
熱水	○	×	—
アルコール消毒液	○	○	医薬品・医薬部外品（モノへの適用は「雑品」）
次亜塩素酸ナトリウム水溶液 （塩素系漂白剤）	○	×	「雑品」（一部、医薬品）
手指用以外の界面活性剤 （洗剤）	○	— （未評価）	「雑品」（一部、医薬品・医薬部外品）
次亜塩素酸水 （一定条件を満たすもの）	○	— （未評価）	「雑品」（一部、医薬品）
亜塩素酸水	○	— （未評価）	「雑品」（一部、医薬品）

きちんと
効果検証
されている
ものを選択
しましょう

※薬機法上の承認を有する製品が一部あり、そのような製品は手指消毒も可能。

※一部、食品添加物に該当する製品があり、食品衛生法の規制がかかる場合があります。

「次亜塩素酸水」は??

新型コロナウイルス感染症に対しては
「モノ」に対しての検証はされています。

～使用方法～

- ①汚れをあらかじめ落とししておく
- ②十分な量の次亜塩素酸水で表面を
ヒタヒタに濡らす
- ③少し時間をおき（20秒以上）
きれいな布やペーパーでふき取る

上記をクリアするモノはありますか？

新型コロナウイルス対策

注意!
次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）とは別のものです。

「次亜塩素酸水」を使って モノのウイルス対策をする場合の 注意事項 アルコールとは使い方が違います

拭き掃除には、有効塩素濃度80ppm以上のものを使いましょう

※ジクロロイソシアヌレートナトリウム等の粉末を水に溶かしたものを扱う場合、有効塩素濃度100ppm以上のものを使いましょう。
※その他の製法によるものは、製法によらず、必要な有効塩素濃度は同じです。

①汚れをあらかじめ 落とししておく

目に見える汚れはしっかり落とし
ておきましょう。

元の汚れがひどい場合などは、有
効塩素濃度200ppm以上のも
のを使うことが望ましいです。

②十分な量の次亜塩素酸水で 表面をヒタヒタに濡らす

アルコールのように少量をかける
だけでは効きません。



③少し時間をおき（20秒以上）、 きれいな布やペーパーで拭き取る

安全上の注意

- 製品に記載された使用上の注意を正しく守ってください。
- 希釈用の製品は正しく希釈して使いましょう。
- 酸と混ぜたり、塩素系漂白剤と混ぜたりすると、塩素が発生する危険があります。（また、開栓時は、塩素が既に発生している可能性に注意してください。）
- 人が吸入しないように注意してください。人がいる場所で空間噴霧すると吸入する恐れがあります。
- 濃度が高いものを使う場合、直接手をふれず、ゴム手袋などを着用してください。

効果的に使うためのポイント

- 使用の際は、酸性度・有効塩素濃度や使用期限等を確認しましょう。
- 有機物に弱いため、汚れを落としてから使用してください。
- 空気中の浮遊ウイルスの対策には、消毒剤の空間噴霧ではなく、換気が有効です。

新型コロナウイルスに有効な
消毒・除菌方法一覧はこちら。



本資料は、2020年6月26日現在の知見に基づいて作成されたものです。修正されることがあります。

自分たちの手指消毒を
チェックしてみましよう

更に

消毒しているタイミングは
いつですか？

アルコール消毒薬の開封日を
記載しているか確認しましよう

あなたのアルコール消毒は
新型コロナウイルスに
効いていますか？

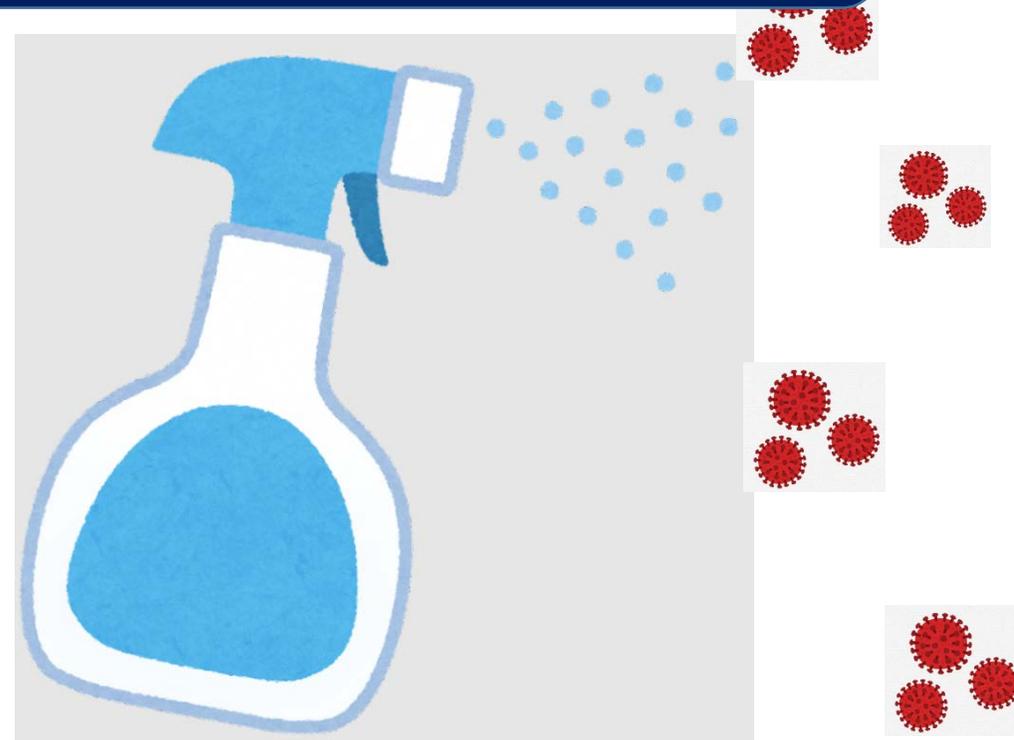
量と濃度を
チェックしましよう！

量	濃度
 3 ml <small>(目安)</small> ・手のひらに水たまり ・すり合わせて 乾くまで15秒	アルコール (エタノール)濃度 70~ 85% 

モノの消毒は「拭き上げ」が基本



噴霧すると
ウイルスや菌が空中に舞う



新型コロナウイルスに洗剤（界面活性剤）は効果あり？

「界面活性剤」も**一部**有効です。

界面活性剤は、ウイルスの「膜」を壊すことで無毒化します

NITE 検証試験結果から有効と判断された界面活性剤（9種）

- ・直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム（0.1%以上）
- ・アルキルグリコシド（0.1%以上）
- ・アルキルアミンオキシド（0.05%以上）
- ・塩化ベンザルコニウム（0.05%以上）
- ・塩化ベンゼトニウム（0.05%以上）
- ・塩化ジアルキルジメチルアンモニウム（0.01%以上）
- ・ポリオキシエチレンアルキルエーテル（0.2%以上）
- ・純石けん分（脂肪酸カリウム）（0.24%以上）
- ・純石けん分（脂肪酸ナトリウム）（0.22%以上）

商品名は、NITEのHPを参照

<https://www.nite.go.jp/information/koronataisaku20200522.html>

手洗いも忘れずに

手や指に付着しているウイルス数を減らしましょう



流水による15秒の手洗い



100分の1に減少

石けんやハンドソープで**10秒**もみ洗い

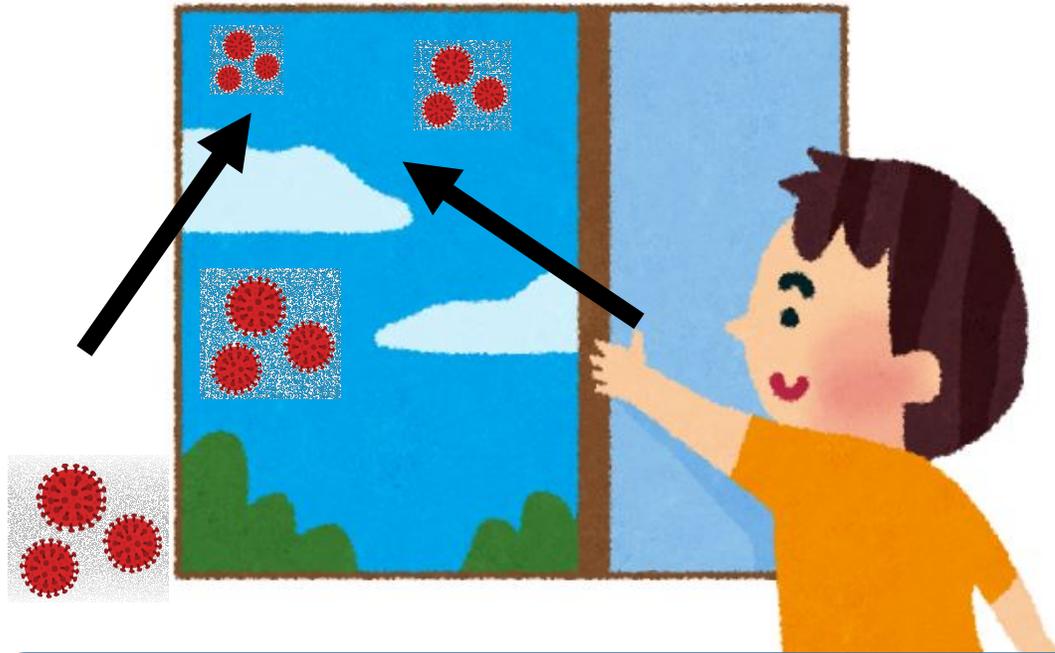
+

流水で15秒すすぐ



1万分の1に減少

換気も忘れずに



二酸化炭素濃度は
1,000ppm以上にな
らない様に

- ①嘔吐物を処理する人
- ②患者（嘔吐者）対応をする人
- ③換気をする人
は、分けましょう

汚染区域を
広げない工夫

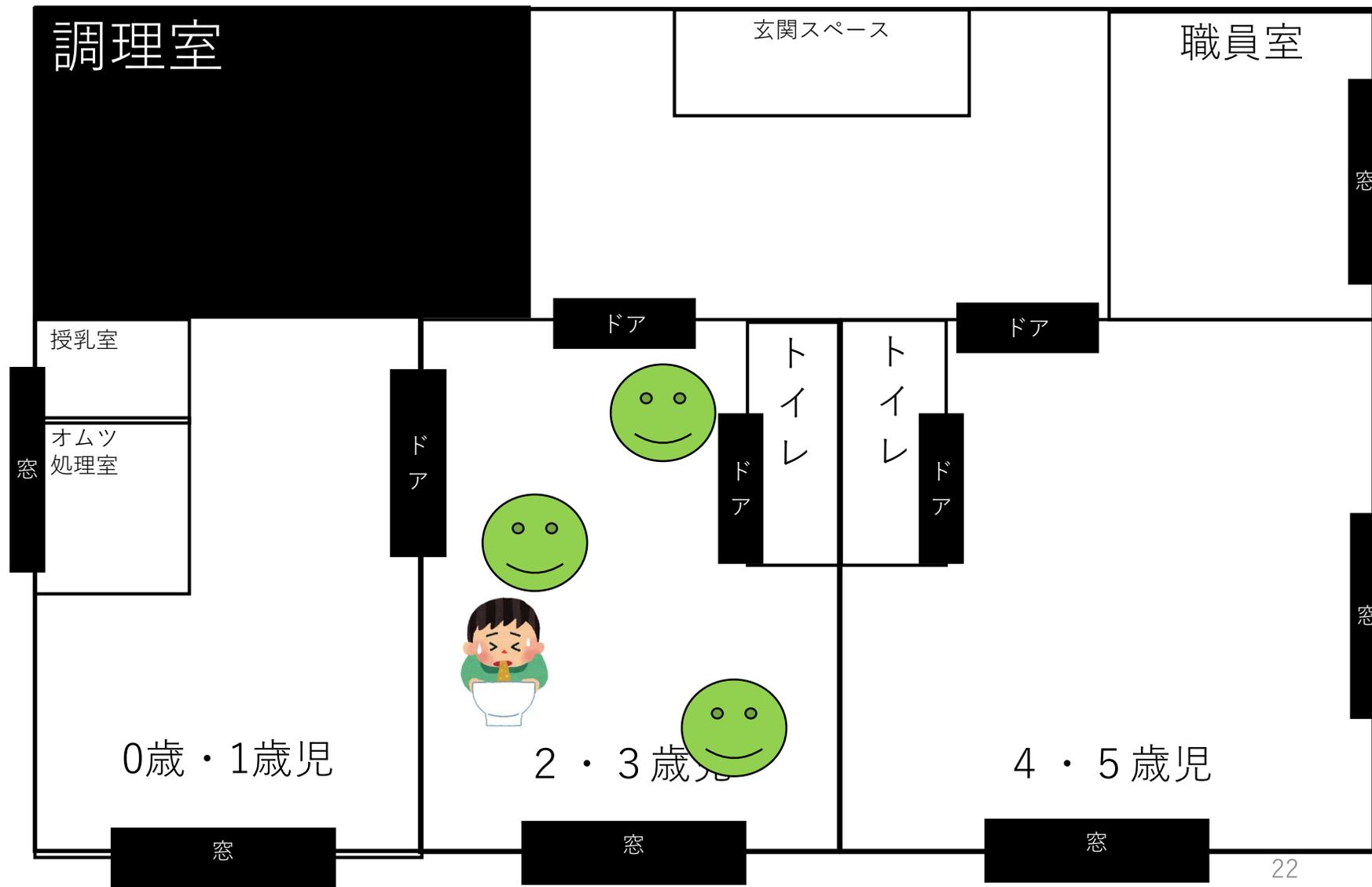


ノロウイルスなどの嘔吐物処理の動線は？

(例)

2歳児の部屋で嘔吐があった時

- ・嘔吐物処理
グッズは誰が持ってくる？
- ・嘔吐物処理は誰？
- ・他の子の誘導は？



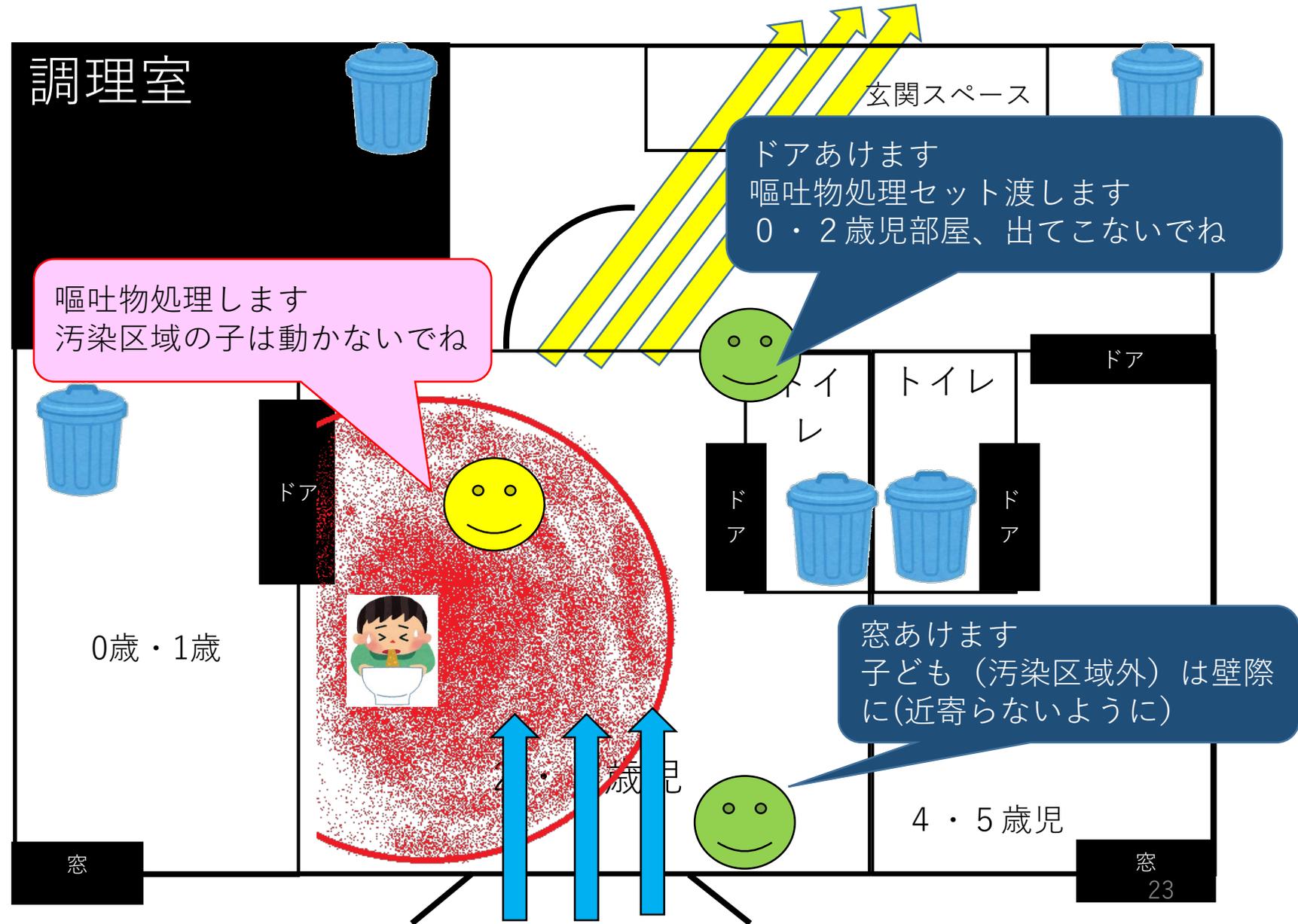
嘔吐処理グッズは必ず1部屋に1セットは準備

嘔吐物は1mの高さから
静かに落ちてても

2mの範囲で飛散

消毒薬の「次亜塩素酸ナトリウムは作り置きしない」が原則

(時間とともに濃度が薄くなるため)



嘔吐物の処理、消毒方法

処理グッズの中身の点検をしましょう

実際に嘔吐物処理を練習し、必要な物品など施設に合う物を追加しましょう



<ノロセット>

- ・塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）
- ・使い捨てマスク・手袋・上着
- ・使い捨てタオル（ペーパータオルや新聞紙）
- ・ビニール袋（大・中 複数枚）
- ・希釈用器具（ペットボトル・バケツ）
- ・手洗い用石けん ＊バケツは2個あると便利



- ・使い捨て手袋・マスク
- ・上着は大きなポリ袋に襟・袖口箇所をカットした物で代用

消毒薬を薄める容器には、薬剤の量や水を入れるところまでの印を記載しておく。

6%塩素系漂白剤を60倍に薄めると0.1% (1,000ppm)



作り置きはせず、その都度作る。

0.1%塩素系漂白剤を浸した新聞紙やタオル



抜粋：嘔吐物処理、消毒方法（横浜市）

HP検索：「横浜市」「嘔吐物処理」「ノロウイルス」

もし、自分が体調不良になったら

自己判断で**出勤**しないでください！

職場で流行し始めている**同じ症状**や病気は、ありませんか？
症状が軽くても、もしかしたらノロウイルスやO-157、
新型コロナウイルス感染症**など**の感染症の可能性があります



- ①**勤務先**に電話し、指示を仰ぎましょう
- ②どの様になったら**出勤**して**良いか**を確認
しましょう
(例) 受診し、医師から症状に対する見解を確認