

感染予防について

感染管理認定看護師 高橋 恵

「感染」と聞くと、人から人に移る「伝染病」のような、怖いイメージがあるかも知れません。

インフルエンザ、ノロウイルスによる胃腸炎など、「移る感染症」もありますが、膀胱炎や虫垂炎(盲腸)など、「移らない感染症」もあります。環境には、無数の細菌・真菌・ウイルス等の微生物が存在し、食物の発酵や腸内細菌等、人間と共存共栄しています。

そこで、移る感染症に対し、自身が感染しない・媒介しないために、個人が正しい知識を持って行動に移すことが大変重要となってきます。

1. 手洗いについて

感染予防で基本となる対策は『手洗い』です。この手洗いには、流水と石けんでの方法、アルコール製剤を擦り込む方法とがあります。日常生活では、流水と石けんでの手洗いを、タイミング良く、こまめに、30秒以上時間をかけて手順通りに行うことが重要です。手の衛生習慣では、爪は短く切り、腕時計は外してからの手洗いが大切です。(図1)

流水と石けんの手洗い手順(図1)



2. 咳エチケットについて

咳やくしゃみで病原体を含むしぶきを、まき散らすことを防ぐ対策です。これには、マスクを着けることですが、鼻と口の両方を覆うことが必要です。突然の咳やくしゃみに対しては、鼻と口をティッシュ等で覆いましょう。ティッシュ等も間に合わない場合は、二の腕で鼻と口を覆います。これは、咳やくしゃみと一緒に出てしまう病原体が手指に付着することを防ぐ手段となります。(図2)

咳エチケットでは、気道分泌物(鼻水、痰、ツバ等)をティッシュでぬぐった(触れた)後は、直ぐにゴミ箱に廃棄し、手洗いをすること、また、他の人と1m以上の距離を開けることも含まれます。

マスクを外す手順(図2)



※ 厚生労働省の資料より

3. マスク使用時の留意点について

マスク表面には、目に見えない病原体が付着していますので、マスクがずれる等してマスク表面に触れた時は、すぐに手指をきれいにしましょう。さらにマスクを外す時はゴムひもを持って表面に触れないように外します。(図3)



マスクを外す手順(図3)

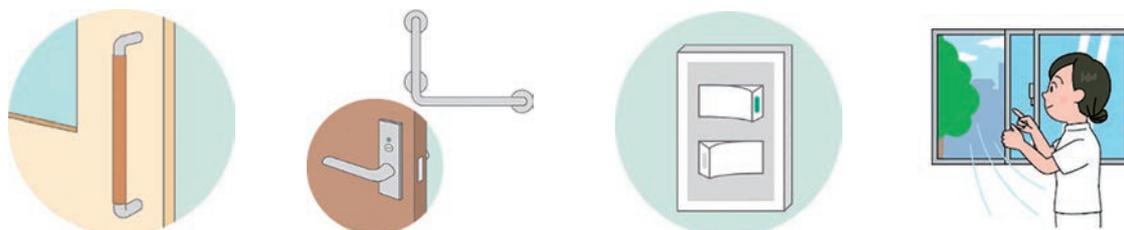
マスク表面に触れた時や、マスクを外した後の手の衛生は、アルコール製剤を擦り込む方法がお勧めです。(図4)

アルコール製剤(ジェル状)の擦り込み手順(図4)



4. 環境衛生について

環境周囲には、病原体を含む微生物が無数に存在しています。感染予防には、病原体の生息場所である埃や汚染の除去を行うことが必要です。不特定多数の人の手が触れる、ドアノブ・廊下や階段の手すり・スイッチ等は、間接的に手指を介して次々に人から人へ移って行くため、こまめに拭き清掃を行いましょう。また、適宜部屋の換気を行い、新鮮な空気を取り入れることも、有効な予防対策となります。



5. その他

人から人へ移る感染症を怖いと感じることは、自分自身を守る人間の本能であると言われています。しかし、感染症を起こしているのは病原体です。感染者やそれに関連している人にレッテルを貼り、ばい菌扱いをする等、感染症に振り回されないように冷静な判断を行い、偏見の言動に同調することのないようお願いしたいと思います。

2020年6月(Vol.294)

「クイズに答えてカープグッズをもらおう!!」の答え ※答えはA～Dの赤字です

Q1	組合員資格を喪失した後は組合員証等は使用できません。共済組合に速やかに(A:返却)してください。
Q2	ねんきん定期便は、(B:年金加入期間)や(C:老齢年金の見込額)などに関する情報をお送りするものです。(BとCの答えは逆でも可)
Q3	(D:リラクゼーションドック)は、心理テストやヨガを実施することでストレスの解消に繋がることを目的とした事業です。

たくさんの御応募ありがとうございました。
(プレゼントは、クイズ正解者の中から抽選により選ばれた方に6月26日にお送りしています。)