

# 手洗い

「手洗いを 正しく行い 守り合い」

# 手指衛生の基本

1. アルコールベースの擦式手指消毒薬で手指消毒
2. 目に見える汚れがある場合は、石鹼と流水で手洗い

## <アルコールと手洗いの使い分け>

目に見える汚れがない⇒アルコール手指消毒剤

目に見えて汚れている時や排泄ケア後⇒石鹼と流水で30秒以上擦る

3. 爪は短く切る
4. 時計を外し、手首まで洗う
5. ユニホームが長袖の場合は腕まくり
6. ハンドクリーム等で手荒れを防ぐ

# 手指衛生のタイミング例

利用者に触れる前

1

- 排泄介助の前
- 入浴や清拭の前

清潔操作の前

2

- 口腔ケアの前
- 食事、服薬介助の前

体液に暴露された可能性のある場合

3

- 口腔ケアの後
- 排泄物や嘔吐物の処理の後

利用者に触れた後

4

- 排泄介助の後
- 入浴や清拭の後

利用者周辺の物品に触れた後

5

- 車いす、歩行器での介助の後
- ベッドサイドの清掃の後

# 手洗いの効果

手や指についた汚れやウイルスの対策は、洗い流すことが重要です。

手洗いなし



約100万個

流水で15秒手洗い



約1万

ハンドソープで10秒または30秒  
もみ洗い後、流水で15秒すすぎ

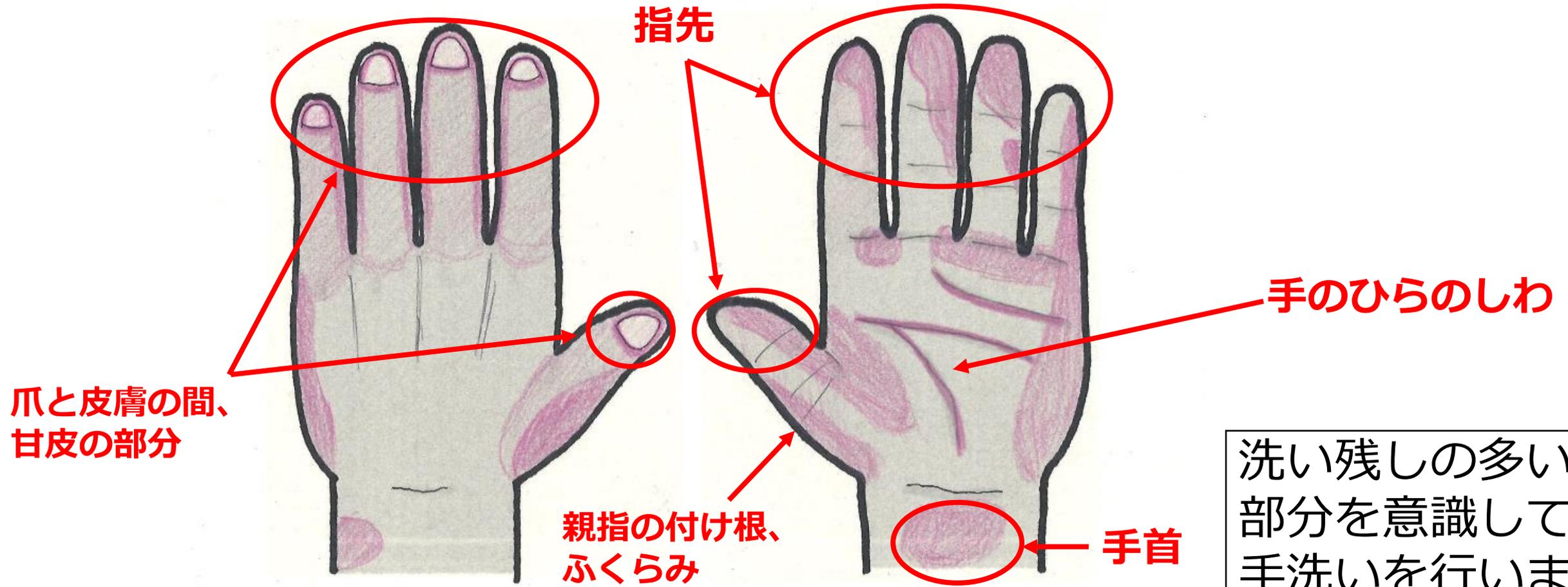


約100個

「手洗いは食中毒予防の第一歩です」堺市

<https://www.city.sakai.lg.jp/kenko/shokuhineisei/shokuchudokuyobo/tearai.html>

# 洗い残しの多い部分



洗い残しの多い部分を意識して、手洗いを行いましょう。〇〇

# ①流水でよく手を濡らした後、石けんをつけ、 手のひらをよくこする

指の腹



手のひら



## ②手の甲をのばすようにこする

指の関節

指の背



手の甲



# ③ 指先・爪の間を念入りにこする

指先



爪と甘皮



# ④指の間を洗う

指の股  
指の間



指の付け根



# ⑤ 親指と手のひらをねじり洗う

親指・付け根



親指の付け根の  
ふくらみ



## ⑥手首も忘れずに洗う



手首



**30秒を目安に①～⑥を行う**

「食中毒予防のための衛生的な手洗いについて」公益社団法人日本食品衛生協会

⑦最後に十分に水で流しペーパータオルや清潔なタオルでよくふき取り乾かす。

**\*手洗いの後、さらに消毒液を使用する場合には、水気を十分に乾かしてからアルコール手指消毒を実施しましょう。  
十分に乾燥しないままを消毒薬をしても効果が発揮されません。**

入居者の皆様とも、一緒に楽しく手洗いをを行う場合には、『チュウリップ』『きらきらぼし』『ぞうさん』などを歌いながら行くと30秒かけて手洗いを行いやすいです✦

楽しく、きちんと手洗い行えれば一石二鳥ですね♪

