



**Patients and visitors:
What you need to
know about
hand hygiene.**

**患者と訪問者：
手指衛生について知っ
ておく必要があること**

Clean hands save lives



手指衛生が重要な理由

病院の患者は通常具合が悪く、手術から回復していたり免疫が低下した状態にあり、病原菌から感染するリスクが高くなっています。患者がこれらの感染にかからないように予防したいと思っています。健康な人にとって、病原菌の多くは無害ですが、病人が感染した場合、同じバクテリアでも長期にわたる深刻な感染症を引き起こす可能性が高いためです。感染を防ぐために最も簡単で効果的な方法は、スタッフ、患者、そして訪問者が全員、優れた手指衛生を実践して手を清潔に保つことです。

優れた手指衛生とは

優れた手指衛生とは、アルコールベースの擦り込み式手指消毒、または石鹸と水で手を洗うことで、病原菌の拡散を防ぐことを意味します。病原菌の拡散を防ぐことにより、患者の感染を減少できます。

当院の取り組み

当院のスタッフは全員、手指衛生に真剣に取り組んでいます。これは、患者の安全と健康を可能な限り保つために、手指衛生の実践が最も簡単な方法の1つであることが分かっているためです。

当院のスタッフは、各患者との接触があるたびに、つまり、患者に触れる前と触れた後に、毎回手指を洗います。

患者として入院している間、または当院を訪問するときには、最善の手指衛生を実践して、感染と闘うための努力にご協力ください。

手指衛生はすべての人に関与します

患者と訪問者は、病院全体にわたる手指衛生の実施において、重要な役割を果たしています。

- 訪問者は、病室に入る前と出た後に毎回手を洗う必要があります。
- 患者と訪問者は、傷口、包帯、静脈内点滴の管、または患者の治療に使用するその他の用具に絶対触れてはなりません。
- 患者は、特に入院中、優れた個人衛生を実践する必要があります。これには、トイレに行った後と食事の前に手を洗うことが含まれます。

聞いてもかまいません

時には、当院のスタッフが非常に忙しくなることがあります。患者は、医師、看護師またはその他の医療従事者が患者に触れる前と後に手を洗ったかどうか疑問に思うことがあります。

感染と闘うための役割を果たしている者として、「聞いてもかまわない」ことを覚えておいてください。何か疑問がある場合は、躊躇せずに、この重要な慣行について病院スタッフに思い出させてください。



アルコールベースの擦り込み式手指消毒液で洗う方法*

アルコールベースの擦り込み式手指消毒は、皮膚上の病原菌の数を大幅に削減し、石鹼と水で頻繁に洗うよりも効果が速く、皮膚のあれも少なくなります。

アルコールベースの擦り込み式手指消毒は、石鹼と水のように汚れを流さないため、皮膚が明らかに汚れている場合にはそれほど効果がありません。

- アルコールベースの擦り込み式手指消毒は、水を使わずに手指を清潔にします。
- 消毒液はきれいに蒸発し、皮膚の状態を保つための水分補給物質が含まれています。



アルコールベースの擦り込み式手指消毒を使用した手指衛生の主要な手順は、次のとおりです。

1. 片方の手のひらに消毒液をつけ、手指の表面がすべて覆われて手が乾くまで、両手を擦り合わせます。
2. 長い爪や付け爪については、手指衛生の実践が困難になります。このような爪の場合、汚れと病原菌を取り除くために、爪の裏を擦るという余計な作業が必要になります。

* 国際的なイスラム教のイマーム学者は、衛生目的でのアルコールベースの擦り込み式手指消毒を許容しています。

石鹼と水で手を洗う方法

石鹼と流れる水で手を洗うことにより、手指から汚れと油脂を取り除くことができます。これは、手が明らかに汚れて見える場合に最も適した方法です。

適切に石鹸と水で手を洗う6つの手順は次のとおりです。

1. 水を出し、手の上に流します。
2. 石鹸をつけます。
3. 両手を擦り合わせて、泡立てます。
4. 手指の表面全体が泡で覆われるようにします。最低10～15秒間、泡立てながら擦ります。十分に泡をすすぎます。
5. 清潔なペーパータオルで手指を拭きます。
6. ゴミ箱にタオルを捨てます。



8時間のシフト中、平均的な看護師は、適切な石鹸と水での手洗いを実践するために、1時間近くの時間を費やす可能性があります。*

これは、1時間に7回（60秒間）手を洗うのにかかる合計時間56分に基づいています。

* 情報源: Voss A. and Widmer AF, Infect Control Hospital Epidemiology 1997.

手袋の役割

手袋は、優れた手指衛生を実践に役立つ重要な補助用具です。ただし、手袋を使っても、手を洗う必要がなくなるわけではありません。



この建物内に張られているキャンペーン用ポスターは、感染予防のために手指を洗うことがどれほど重要であるかをすべての人に思い出させることを目的としています。

詳細情報が必要ですか？

介護にあたっているスタッフまでお問い合わせください。詳細情報が必要な方のために、感染制御専門家を紹介することもできます。

聞いてもかまわないことを覚えておいてください。