

# 微風

もよかぜ

山陰労災病院

No.41

- 病院機能評価認定施設
- 医師臨床研修指定病院
- 地域医療支援病院
- 救急告示病院

## 山陰労災病院の基本理念

私たちは、地域の皆さまと働く人々から信頼され  
選ばれる病院を目指します

## 感染対策…それは手洗いと 健康管理です!!

感染管理認定看護師 目次 香



### 感染とは？

46億年前に地球が誕生し、38億年前に生命が現れてから、現在も様々な微生物が地球上に存在しています。ヒトの体の中にもあらゆる微生物が存在し、共存しています。しかし何らかの原因で、本来はいないはずの体の部位に微生物が侵入し、増殖していくことがあります。その過程を「感染」といい、それによって熱や痛みなどの症状が出現した状態を、「感染症」といいます。

### 微生物が侵入？

ヒトの体に有害な症状を引き起こす微生物がどのように体の中に入っていくのでしょうか。ヒトの手や物を介して移る場合（接触感染）、咳やくしゃみで飛び散ったしぶきが鼻や喉の粘膜に付いて移る場合（飛沫感染）、病原微生物が空気中に飛び散って浮遊し、それを吸い込むことでうつる場合（空気感染）などがあります。これらの微生物が移っていく経路を「感染経路」といいます。



## 防御する方法は？

微生物が存在したからといって、必ずしも感染症が起こるわけではありません。ヒトには元来、バリア機能（健康な皮膚で微生物の侵入を防御、胃液で微生物を退治など）や、免疫機能（白血球が微生物を退治）が備わっています。

しかし、体力が低下している状態や基礎疾患（高血圧や糖尿病など）がある場合は、これらの機能が弱まってしまふことがあります。そこで、「日常的に感染対策を行なっていこう」となるわけです。

## 日常的な感染対策？

感染対策のために、バリア機能や免疫機能を維持しようとなると、第一に「健康管理」が重要です。「栄養バランスの良い食事」「十分な睡眠」「適度な運動」は耳にタコができるほどよく聞きますが、ちょっとした油断や無理をしてしまつて体調を崩すことは多々あり、悩ましいことです。



第二に、微生物のうつる過程「感染経路」を断つ方法として、最も簡単で分かりやすく、しかも重要なのが、「手洗い」なのです。

## 手洗いの方法？

最近出回っている手指の消毒薬を用いなくても、石鹸を使用して手洗いを行なってもらえば、ほとんどの感染症に対して効果的であるといえます。効果的な手洗いは単に濡らすだけではなく、石鹸を泡だててまんべんなく擦るという「方法」が重要です。



1分もかかりません。外出から帰った時、食事の前後、トイレの後など、一手間かけてみませんか？

## 手洗いすると手が荒れる？

手が荒れるのが嫌だから、手洗いはしたくないと思っていられる方がいるかもしれません。しかし、手荒れの原因は、手洗いそのものではなく、お湯を使って肌の必要な油分までも流してしまうことや、すすぎが不十分で石鹼成分が残っているため、手洗い後の拭きとり不足で水分が残っているためなのです。

手を洗う時は水を使って、石鹼成分をしっかりと洗い流し、タオルなどでしっかりと拭き取り、乾かしてください。

それでも個人差がありますので、手荒れをしてしまう場合があります。肌荒れを起こすとバリア機能が失われ、感染の危険が高まることもあります。手荒れを起こす前に、ハンドクリームなどを使って、スキンケアに努めましょう。

感染対策の基本は「病原体を知ること」「抵抗力をつけること」「感染しない方法を知ること」です。感染症にかかってしまってから、症状に苦しみ、治療に時間やお金をかけるよりも、予防に力を入れ、健康に生活するために、身近な感染に関するちょっとした知識を身につけましょう。

図  
手洗いの手順

