

東部療育通信-2024年2月号-

入所と地域の障害児(者)の生活を支援するメールマガジン

発行東京都立東部療育センター<http://www.tobu-ryoiku.jp/>

日頃より東部療育センターのメールマガジンをお読みいただき、誠にありがとうございます。  
ます。

### 「正しい手洗い（手指衛生）について」

新型コロナウイルス感染症の流行も4年を経過し、予防対策を継続しながらも日常を取り戻してきているのではないかと思います。しかしながら東部療育センターを利用する皆様は、まだまだ感染対策について心配や疑問が尽きないのではないかと思います。

そこで今回は感染予防の基本である『手洗い』についてご紹介致します。

#### 【手洗いのタイミング】

細菌やウイルスは、感染症にかかっている人の手のひらや、その人が触ったドアノブ、手すり、テーブルなどについていることがあります。こういった場所に触れることで、自分の手を介し、目、鼻、口などの粘膜を通して感染してしまう可能性があります。そのため、これらのものを触った後が手洗いをする「タイミング」となります。

手洗いにはハンドソープを用いた方法と、アルコール手指消毒剤を用いた手指消毒があります。どちらも手洗いですが、手のひらだけでなく手の甲や指の間、爪の先までしっかりと洗うことが大切です。

#### 【流水とハンドソープを用いた手洗いのポイント】

ハンドソープを用いた手洗いは、目に見える汚れがついている時と、胃腸炎のウイルスが手についている可能性がある時の第一選択です。ハンドソープは手の表面についた汚れや細菌・ウイルスを落としたり減らしたりすることができますが、正しく洗うと15秒～30秒位かかります。皆さんの手洗いはどれ位の時間でしょうか？一度測ってみると良いでしょう。

☆ハンドソープを用いた手洗い方法☆

- ①手を水でしっかりと濡らし、ハンドソープを取ります。手のひらをこすり合わせて十分に泡立てましょう。
- ②手の甲も反対の手のひらで伸ばしながら洗います。
- ③指先・爪先を反対の手の平にこすりながら洗います。

- ④指の間を洗いましょう。両手を組み合わせてこすり合わせながら洗います。
- ⑤親指をつかみ、ねじりながら洗います。
- ⑥手首をつかみ、ねじりながら洗います。
- ⑦洗った順番と同じように流水で十分に洗い流します。

注：①から⑥が終了するまで15秒以上かけてしっかり洗いましょう。

蛇口を閉めたら手がまた汚れるのでは？と思われる方もいらっしゃるかと思います。子どもの施設ではアルコール手指消毒剤を使用した後に蛇口を触るなどのルールを決めている場合もあるようですが、一般のご家庭であれば普通に蛇口の清掃をしていれば問題はありません。蛇口のハンドルが汚れている時は清掃を心がけてください。

#### 【アルコール手指消毒剤を用いた手洗いのポイント】

アルコール手指消毒剤を用いた手洗いは、目に見える汚れがあると、アルコールが十分手や指に浸透せず、十分な効果が発揮できないことがあります。また胃腸炎を起こすウイルスの中にはアルコールが効きにくいウイルスがあるので、下痢等の排泄物を取り扱った時はハンドソープを用いた手洗いを最初に行いましょう。また、アルコール手指消毒剤は繰り返し使うと手がベタベタしたり、こすり合わせる際に垢のようなものが手についてくるときがあります。これらはアルコール手指消毒剤に含まれる成分ですが、このようになった時は一度ハンドソープで手洗いをしましょう。

#### ☆アルコール手指消毒剤を用いた手洗い方法☆

- ①消毒剤のボトルに記載された適用量(一般的に大人なら500円玉くらいの大きさの量、子どもなら100円玉くらいの大きさの量)を手のひらに取ります。
- ②消毒剤を取った手のひらに、片方ずつ順番に指先を薬液に擦りつけて消毒します。
- ③手のひらを擦り合わせます。
- ④両手の指を組み合わせて擦り込みます。
- ⑤親指もつかみ、擦り込みます。
- ⑥手の甲も片方ずつ手のひらで擦り込みます。
- ⑦手首全体もつかみ、擦り込みます。

注：①から⑦まで、手に取った十分な量のアルコール手指消毒剤をしっかり擦り込むと15秒以上かかります。

ハンドソープとアルコール手指消毒剤を用いた手洗いの方法をお伝えしましたが、他にも手洗いに関する注意ポイントがあります。手を洗った後のタオルはどのように使用していますか？できれば共用は避けて、1人1枚1日で交換することをお勧めします。

感冒症状や胃腸炎症状がある場合は、タオルの共用を避けましょう。

多くの感染症は日常の手洗いである程度予防できます。ご自身やお子さんの日ごろの手洗いが正しくできているかももう一度確認してみてください。

最後まで読んでいただきありがとうございました。

感染管理認定看護師

---

今回のメールマガジンはいかがでしたでしょうか？

ご意見・ご要望等ございましたら、遠慮なくお寄せください。

| I | N | D | E | X |

1：施設概要のページへ

→<http://www.tobu-ryoiku.jp/outline/>

---

2：ご利用案内のページへ

→<http://www.tobu-ryoiku.jp/guide/>

---

3：施設開放サービス

→[http://www.tobu-ryoiku.jp/service/opening\\_service.html](http://www.tobu-ryoiku.jp/service/opening_service.html)

---

4：療育部

→<http://www.tobu-ryoiku.jp/guide/department/nursing.php>

---

| 施設概要

---

●東京都立東部療育センターは、重症心身障害児(者)の医療と療育を総合的に行う施設です。

●少子化が進行する中であっても、心身障害児(者)は減少しておらず、また、障害の程度は重度・重症化しています。更には、家族が高齢となったため家族介護が困難で施設入所を希望している方も増えています。

●一方で、できる限り住みなれた地域で在宅の療育を望んでいる障害者や家族の方達は多く、その支援の充実を図ることが一層必要となっています。このような状況に対応するため、重症心身障害児(者)施設が整備されていなかった区東部地区に設置することにしました。

→<http://www.tobu-ryoiku.jp/outline/>

- 
- ◆このメールは[msw\\_trc@mtrc.jp](mailto:msw_trc@mtrc.jp) のアドレスより配信しております。
  - ◆送信アドレスは配信専用です。お問合せやお手続きは下記よりお願いします。
- 

東部療育通信

発行：東京都立東部療育センター<http://www.tobu-ryoiku.jp/>

個人情報保護方針：<http://www.tobu-ryoiku.jp/privacypolicy.html>

問合せ先：<https://www.tobu-ryoiku.jp/inquiry.html>

〒136-0075 東京都江東区新砂3-3-25

TEL 03-5632-8070 / FAX 03-5632-8071

E-mail [msw\\_trc@mtrc.jp](mailto:msw_trc@mtrc.jp)

●配信がご不要の方は、下記URL にアクセスして下さい

<https://www5.webcas.net/gs/p/delete-user>

---

Copyright (C) TOBU RYOIKU CENTER. All Rights Reserved.