

# 感染から身を守る

監修 柏市立柏病院 看護部感染対策委員会委員長  
佐藤 恵子



「感染」という言葉を聞いたことはありますか。「感染」という言葉を聞くと怖い印象を持つ方もいらっしゃると思いますが、知識を持っておくことで予防できることもあります。今号では、身近な感染症の予防や対処法などについてご紹介いたします。

## 感染から発病まで

感染とは、私達の身の周りに存在する病原性の微生物が体内に入って定着し増殖することをいいます。病原体は、口や鼻の粘膜のほか、傷口などからも入り込みます。感染しても症状が出る場合と出ない場合があります。

## 感染に大事な3つの視点

感染から身を守る、他に拡げないためには3つ視点が大切です。

### 1. 自分自身の免疫力を高める。

もともとの体力や免疫力には個人差がありますが、疲労やストレスなどによって体力低下から免疫が弱まっていると感染しやすくなります。免疫力を高める為には、バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠など日常生活を整えておくことが大切です。

### 2. 感染の正しい知識を知り、感染経路を封じる。

感染の経路には、**空気感染**、**飛沫感染**、**接触感染**があります。

**空気感染**は、空気中に浮遊している菌を吸い込んでの感染で麻疹や水痘などがあります。

**飛沫感染**は、感染した人が咳をすることで飛んだ飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込むことです。インフルエンザ、マイコプラズマなどがあります。

**接触感染**は、感染した人が咳を手で押さえた後や、鼻水を手でぬぐった後に、「ドアノブ、スイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着することがあります。その場所に別の人が手で触れ、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に感染します。

### 3. 感染経路を遮断するには「うがい」「手洗い」「適切な処理」を行う。

感染源を遮断するには**病原体をもちこまない**、**病原体を拡げない**、**病原体を持ち出さない**ことが必要になります。

そのためには**うがい**、**手洗い**、**適切な処理**（**環境整備・手袋・マスク・薬剤の使用**）が大切になります。次の項では、「身近な感染対応策」「手洗いの手順」「マスクのつけ方、外し方」をご紹介させていただきます。ご自宅に掲示し感染から身を守るためにお役立てください。



## 身近な感染症対応策

皆さんの身近で起こる感染症の主な予防策、感染を広げないための方法をご紹介します。

感染症	感染経路	予防	感染を広げないために
ノロウイルス	接触感染 飛沫感染 <b>【食品からの感染】</b> ●感染した人が調理などした食品 ●ウイルスの蓄積した加熱不十分な二枚貝など <b>【人からの感染】</b> ●感染した人の便やおう吐物 ●飛沫による感染 潜伏期間 24時間～48時間	●食品や調理器具からの二次汚染を防止する ●子供やお年寄りなどの抵抗力の弱い方は加熱が必要な食品は中心部まで加熱する ●手洗い 食事の前、トイレに行った後、下痢等の患者の汚物処理やオムツ交換等を行った後 ●常に爪を短く切っておく ●手を洗った後は清潔なタオルやペーパータオルでふく	●手洗い トイレ、おむつ交換、食事の前、食事を作る前は石鹸で手を洗う ●おう吐物の処理は、素手で触らない ●おう吐物、便の処理は塩素系漂白剤を使う ＊消毒方法は下部表参照 ●使い捨てマスク、手袋を着用する
インフルエンザ	飛沫感染	●外出から戻った後は手洗い、うがい ●アルコールを含んだ消毒薬で手を消毒 ●予防接種 ＊詳細は医療機関にお問い合わせください ●栄養と睡眠を十分にとる	●使い捨てマスクを使用 ●手洗い ●1時間に1回程度の部屋の換気 ●熱が下がった後でも2日程度は人にうつる可能性があるので注意が必要
O-157	接触感染 潜伏期間 3～5日	●食品を十分に加熱する（75℃1分以上） ●焼き肉やバーベキューをするときは生肉を扱う箸と食べる箸を区別 ●帰宅時、食前、調理前の手洗い	●食品の十分な加熱（75度以上1分） ●包丁・まな板等の衛生的な取り扱い ●消毒：アルコール

＊手洗い方法、マスクの使用方法は、別表参照

### 塩素消毒の方法

業務用の次亜塩素酸ナトリウム、または家庭用の塩素系漂白剤を水で薄めて「塩素液」を作ります。

＊濃度によって効果が異なりますので、正しく計りましょう。

製品の濃度	食器、カーテンなどの消毒や拭き取り 200ppmの濃度の塩素液		おう吐物などの廃棄 (袋の中で廃棄物を浸す) 1000ppmの濃度の塩素液	
	液の量	水の量	液の量	水の量
12% (一般的な業務用)	5ml	3L	25ml	3L
6% (一般的な家庭用)	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L



>製品ごとに濃度が異なるので、表示をしっかりと確認しましょう。  
 >次亜塩素酸ナトリウムは使用期限内のものを使用してください。  
 >おう吐物などの酸性のものに直接原液をかけると、有毒ガスが発生することがありますので、必ず「使用上の注意」をよく確認してから使用してください。

# 手洗いの手順

かならず手を洗いましょう。

- ◆ トイレに行ったあと
- ◆ 料理の盛付けの前

- ◆ 調理施設に入る前
- ◆ 次の調理作業に入る前



時計や指輪ははずしたのを確認する



ひじから下を水でぬらす



手洗い石けんをつけて



よく泡立てる



手のひらと甲 (5回程度)



指の間、付け根 (5回程度)



ココも大切!

親指洗い (5回程度)



指先 (5回程度)



手首 (5回程度)  
腕・ひじまで洗う



水で十分にすすぎ



ペーパータオルでふく  
(手指乾燥機で乾燥する)  
タオル等の共用はしないこと



蛇口栓にペーパータオルをかぶせて栓を締める



アルコールを噴霧する\*  
(水分が残っていると効果減)



手指にすり込む (5回)

3～9までを2回くり返す

2回くり返し、菌やウイルスを洗い流しましょう。

\*アルコールはノロウイルスの不活化にはあまり効果がないといわれています。

# マスクのつけ方、外し方

マスクを普段どのようにつけていますか？

単にマスクで鼻や口を覆うだけでは、顔の面とマスクの隙間からウイルスが入り込んでしまう可能性があります。正しくつけないと十分な効果が期待できません。それは、極力顔に密着させてつける事がポイント。またウイルス感染防止の点から、外し方、捨て方も重要な要素です。

## 正しいつけ方（ブリーツタイプの場合）



1. つける前に手を洗いましょう。上下の端を軽くつまみブリーツを広げてください。張り出した側が表になります。



2. ノーズフィッターを上にして、顔にあてながら、ひもを両耳にかけます。



3. ノーズフィッターを鼻の形に合わせて、軽く押さえます。



4. ブリーツを下へ大きく広げて、あごまですっぽり覆ってください。

## 間違ったつけ方



1. 鼻が出ている



2. 下あごがあいている

## 正しい外し方



1. 片耳のゴムひもを持ち、顔から外します



2. 反対側のゴムひもを持ち、顔から外します

## POINT!

### 正しいつけかた

- ◆鼻を押さえてピッタリフィット
- ◆ほぼ、あごにスキマを作らない

### 正しい外しかた

- ◆鼻、口を触らない

## 正しい捨て方



1. マスクに触れないように、そのまま両耳のゴムひもを持ったまま…
2. ビニール袋に入れて口を閉じるか、蓋のついたゴミ箱に入れるなどの方法で、速やかに捨ててください。
3. 捨てた後は、すぐに洗い手に手洗いをしましょう。