

# 擦式アルコール消毒剤を用いた手指衛生

## ✿ 手指消毒剤とは

擦式アルコール消毒剤は、感染症の原因となる病原体を手指から効果的に除去し、交差感染を防止することを目的としています。

擦式アルコール消毒剤は、エタノール濃度60～80%の範囲で使用されることが多く、この範囲が広範囲の微生物(MRSA、インフルエンザウイルス、コロナウイルスなど)に対して高い殺菌効果を示します。

## ✿ 手指消毒剤と手洗いの使い分け

- 手指消毒剤(アルコール消毒)
  - 手に『目に見える汚れがない』ときに使用します。
  - 短時間で消毒ができ、医療現場などで最も推奨されます。
- 手洗い(石けんと流水)
  - 手に『目に見える汚れや血液、体液が付着している』ときに行います。

## ✿ 手指消毒剤の利点

- ✓ 短時間で細菌やウイルスを除去(通常15～30秒程度)
- ✓ 水が不要で、どこでも使える
- ✓ 乾燥が早く、作業を妨げにくい
- ✓ 保湿成分が入っている製品では保湿効果もある

## ✿ 手指消毒剤の欠点

- ✓ 一部の細菌やウイルスには効果がない
- ✓ 繰り返しアルコール製剤を使用して手指衛生を行うと、べたつきや使用感の悪さが生じることがある

## ✿ 正しい使い方の手順



①速乾性手指消毒剤を適量手の平に受け取る  
 ②手の平と手の平を擦り合わせる  
 ③手の甲をもう片方の手の平で摩る(両手)  
 ④指を組んで両手の指の間を擦る  
 ⑤両手の指をかみ合わせて指の背中を擦る(両手)



⑥親指をもう片方の手で包みねじり擦る(両手)  
 ⑦指先、指の背をもう片手の平で擦る(両手)  
 ⑧乾くまで擦り込む

## ✿ 手指消毒剤の注意点

- ・少量では全体に行き渡らず効果的な消毒にはならない。
- ・拭き取りNG。乾くまで擦ることで十分な接触時間を確保する。

※アルコールは多くの細菌やウイルスに有効ですが、芽胞やエンベロープのないウイルス(CDやノロウイルスなど)は効きません。  
 その場合は流水と石けんを用いた手洗いをしましょう。

### 参考文献

- ・日本環境感染学会教育ツールVer.4「04.手指衛生」
- ・満田年宏,医療現場における手指衛生のためのガイドライン,2003