手洗いのこと

「かぜの予防には手洗いとうがい」と昔はよくいわれましたが、うがいの効用については大分あやしくなっています。一方、手洗い（手指衛生）は病院の感染対策で最も重要な手段です。

人の手は直接に感染性の体液に触れて、または間接的に手が頻回に触れる環境表面を介して、病原体を運ぶ役割をしています。

医療機関で行われる手指衛生では、普通はアルコールを含む速乾性擦式消毒剤を使用しますが、手に目に見える汚れがついている場合、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎の場合には擦式消毒剤が効かないので流水＋石鹸で手洗いします。

一般社会の身の回りにもドアのノブ、てすり、エレベーターの昇降ボタンなど、頻回に人の手が触れる環境表面がありますが、健康な人が触れている限り、病原体の伝播が大きな問題になることはありません。家庭で普通にするのは日常手洗いで、流水だけで洗うか、石鹸をつけて洗って流水ですすぐかでしょう。家庭できちんとした手洗いが是非必要な場面は、下痢をしているオムツの交換後、調理の前、生の肉や魚を調理した後などです。

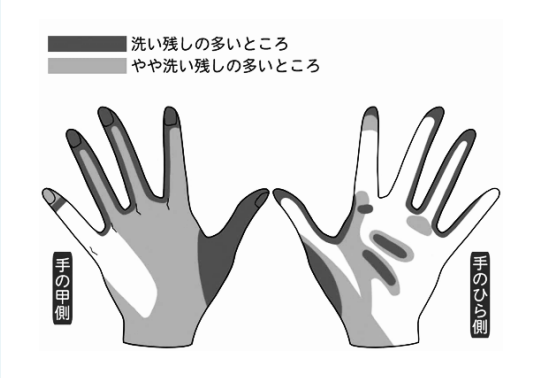
手洗いで病原体がどの程度落とせるのでしょうか。流水で 15 秒間手をすすぐと付着したノロウイルスは 100 分の 1 に減少し、石鹸を充分に泡立てて 10 秒間洗ったあと流水ですすぐとさらに 10 分の 1 に減るという実験の報告があります。

重要なのは洗い方で、洗い残しが出やすい場所(図参照)：指先や爪の間、指の間、親指のまわり、手首など、までしっかり洗って下さい。

また、洗った後に手をきちんと乾燥させる必要があります。医療機関では紙タオルを使用しますが、家庭では布のタオルですから、乾燥させておくこと、なるべくこまめに洗濯して清潔にするといいですね。

ただし、洗いすぎて手が荒れてしまうのも困りもので、かえって手が清潔になりにくくなります。「適度に」が大切です。

病院の外来では一人ひとりの患者さんに触れる前後に手指消毒をする事が推奨されていますが、アルコールで手もみをしたあと直ぐに体に触れると「冷たい！」と言われてします。昔、名医は手を温めてから診察すると教えられましたが、名医への道はなかなか遠いようです。



【医療局長　桑島 信】