

1 石けんと流水による手洗い

手洗いの基本として、勤務開始、退勤時、食事介助の前、トイレの後、排泄ケア等の前後、手袋の装着前、手袋をはずした時など手の表面の通過菌の除去を目的に実践します。



表1-2-1 手洗いによる微生物数の減少効果(普通の石けん+流水)

15 秒間	1/4 ~ 1/13
30 秒間	1/60 ~ 1/600

2 アルコールベース擦式手指消毒剤を用いる手洗い：擦式法

擦式法の手順のポイント

1. 指先の爪の間から手首まで手指全体を濡らすのに十分な量（約3～5 mL）を手にとり、よく擦り込む
2. よく擦り合わせることによって、消毒剤が角質層の中まで浸透し、消毒剤の作用温度が上昇するため消毒効果が高まる
3. 消毒剤を十分に乾燥させる



表 1-2-3 手指消毒による微生物数の減少効果 (速乾性アルコール消毒剤)

30 秒間	1/3,000
1 分間	1/10,000 ~ 1/30,000