

栗原感染症情報

～正しい手洗いでできていますか？～

平成30年12月4日
宮城県栗原保健所疾病対策班

インフルエンザや感染性胃腸炎が流行するこの季節。
感染症予防の基本である“手洗い”，皆さんは正しくできていますか？
左右の図は，手洗いが不十分になりやすい部分を表しています。自分ではきれいに洗ったつもりでも，指先やつめの間，指の間，親指，手のしわ，手首は特に洗い残しが多くなりがちです。水で簡単に流すだけの手洗いや，間違った方法の手洗いは，感染の抜け道を作るばかりか，逆効果にもなりかねません。

正しく手洗いをするためには，

- 1 石けんをしっかり泡立てて，
- 2 手のひら，手の甲をよくこすり，
- 3 指先，つめの間も入念に。
- 4 指を交差させて，指の間も十分に。
- 5 親指・手首はひねり洗いで。
- 6 最後は泡をしっかり洗い流して，十分に乾燥させましょう。

1～6を最低15秒以上かけて念入りに行うことで，手洗いの効果が発揮されます。

感染症にかからない，うつさないためにも正しい手洗いで，自分や周りの人の身を守りましょう。

- 最も不十分になりやすい部位
- 不十分になることが多い部位
- 不十分になることが少ない部位



参考：Taylor,L.,Nursing Times,74,54(1978)
画像出典：SARAYA

関連するホームページ

• 手洗いをして感染症を予防しましょう（疾病・感染症対策室HP） <http://www.pref.miyagi.jp/uploaded/attachment/90407.pdf>