



# 正しい手の洗い方

皆さんは手洗いをいつ・どのように行っていますか？ まだまだ油断ができない新型コロナウイルスなどの感染症対策として、今回は「正しい手の洗い方」について紹介したいと思います。

## 「いつ」手を洗うのか。

手に泥や砂、汚れが付いたときは、「手が汚れてしまったな」と思い、手を洗って清潔にすると思います。しかし、感染症の原因となる細菌やウイルスといったものは目で見る事ができないため、手に付着していても気付くことができません。ドアノブや手すりといったものに触ったり、電車やバスのつり革につかまったりすることで、実は目に見えない細菌やウイルスが、手にうつっている可能性があります。

特に風邪や季節性インフルエンザなどの感染症にかかっている人が、くしゃみや咳などをして、唾や鼻水を

飛ばしてしまったり、手で口や鼻を覆った際に、その覆った手でドアノブや手すりなどに触ってしまうと、細菌やウイルスなどの病原体が付着します。病原体が付着した手で食事をしたり、口や鼻の粘膜に触れてしまうと体内に病原体が入ります。そのため病原体を体内に入れないためにも、手洗いをすることはとても大切なことなのです。

## 手を洗うタイミング

厚生労働省のホームページには手を洗うタイミングとして

- ・公共の場所から帰った時
- ・咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
- ・ご飯を食べる時、前と後
- ・病気の人のケアをした時
- ・外にあるものに触った時

と紹介されています。これらのタイミングは、手に病原体が付着する可能性が高く、このタイミングでしっかりと手洗いをを行うことで病原体を体内に入れることを防ぐことができます。もちろん、トイレの後などこれ以外にも手を洗うタイミングはあるので、小まめな手洗いを心掛けてください。

## 手洗いの効果

左の表を見ると「手洗いなし」「石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ」を1回やるのと、2回繰り返すのでは、残存ウイルスの数がかなり違ってくるのが分かります。

## 手洗いの手順

「流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこする↓次に手の甲をのばすようにこする

↓指先、爪の間を念入りにこする↓指の間を洗う↓親指と手のひらをねじり洗いする↓手首も忘れずに洗う」

このように、石けんを使い最低15秒以上かけて洗うようにします。また、手の洗い残しの多い部分として手のひら側よりも手の甲側、特に指先と指の間、親指は洗い残しをしやすい箇所です。そのため手を洗う際は、これらの部分を意識して、丁寧に洗いまししょう。石けんを洗い終わったら、十分に

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	1回	約0.001% (数十個)
	2回繰り返す	約0.0001% (数個)

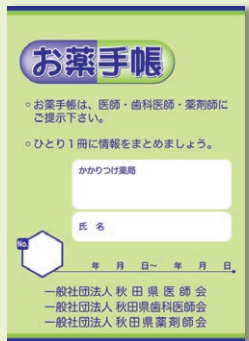
(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500.2006 から作成)



手洗いを丁寧にすることで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

※厚生労働省ホームページ参照

## くすりの「安全な服用」 まずは、お薬手帳の 提示から！



お薬手帳

処方せんの有効期限は  
処方日を含めて**4日間**です。

## 秋田県薬剤師会

秋田市千秋久保町6-6 TEL.018-833-2334  
E-mail info@akiyaku.or.jp http://www.akiyaku.or.jp

現在、いろいろな種類の保湿剤やハンドクリームなどの商品がありますので、商品の種類で迷ったり、使用方法で分からないことがある場合は、薬剤師に相談してみてください。

せっかく手洗いしても、間違ったり方では十分な効果が得られませんが、ウイルスや細菌から自分を守るためにも正しく手を洗い、感染症予防の一つに役立ててください。そして手洗いは手指のケアを行いましょう。

(市立角館総合病院 薬剤科

澤田石裕之)