

しゅしえいせい  
5つのしゅんかん



えとぶん

しもつま まさたか

あなたのために  
みんなのために  
手指衛生  
5つのしゅんかん





まず、いつ、なぜ手指衛生が必要なのか

「5つのしゅんかん」を理解しましょう。

次に、手の表面全体をきれいにするために

「6つのステップ」を学びましょう。

基本は、手荒れしにくく、いつでも、どこでも  
できる手指消毒です。

しかし、まれに、手洗いが必要になる場合もあります。

それが「3つのとき」です。

さあこれで、あなたも今日から、患者さんのために

あなた自身のために、正しい手指衛生を実践できます！



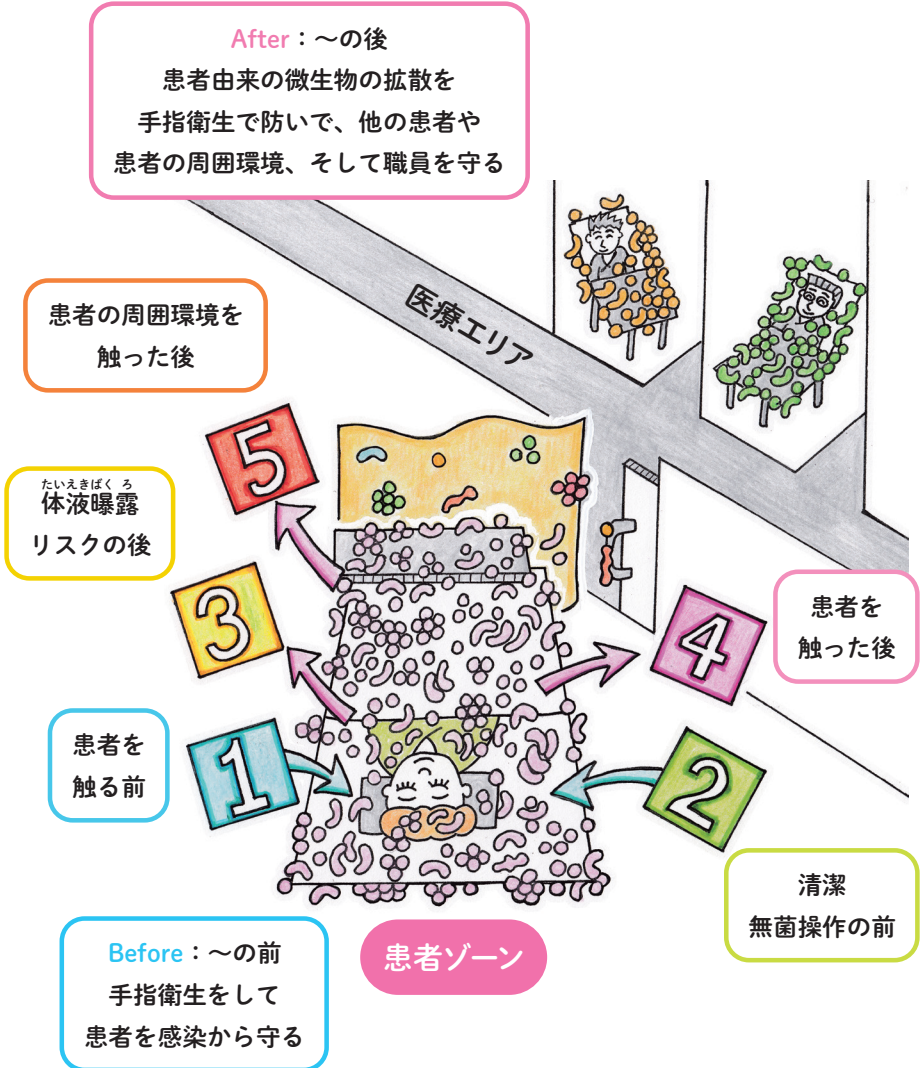
# 手指衛生



5つの  
しゅんかん

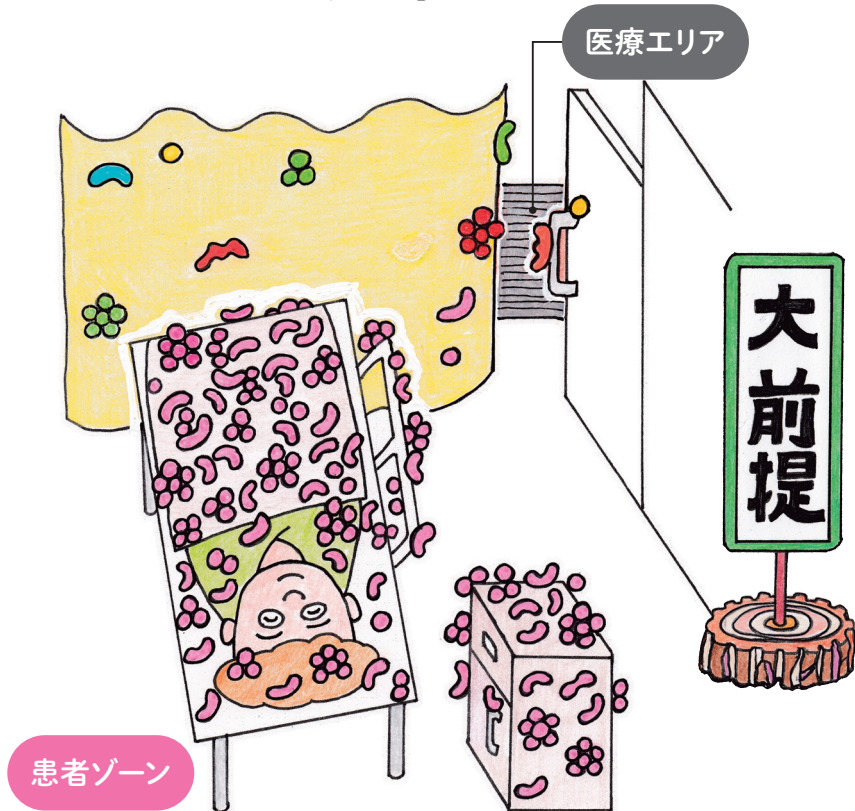
# 手指衛生 5つのしゅんかん

5つのしゅんかんは、BeforeとAfterの2つに分かれます。

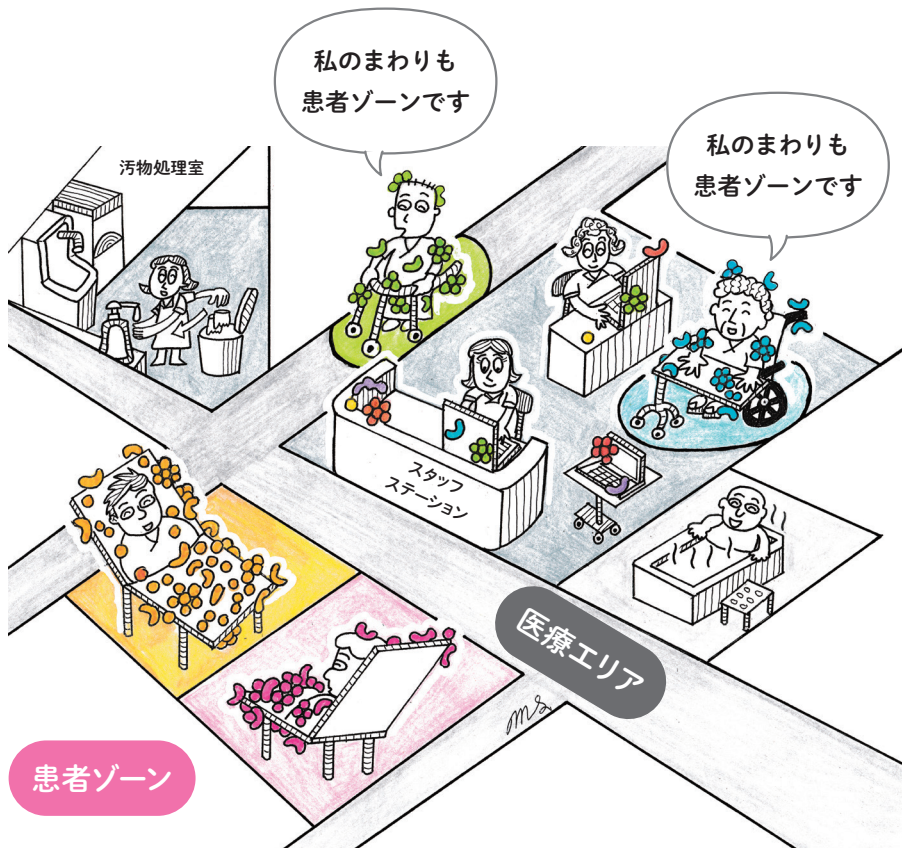


## 医療エリアと患者ゾーンに関する大前提

「不特定多数の人由来の微生物が表面に付着しているエリア」を「医療エリア」とよびます。



「患者ゾーン（患者周囲の環境）には、患者さん由来の微生物がたくさん生息している」ので、ここに医療エリアの微生物が多少付着したとしても、患者さん自身に直接付着した場合と比べて、患者さんにおよぼす影響は、相対的に少ないと考えます。



患者さんが廊下を歩いていたたり、スタッフステーション内にいる場合など、患者さんが自分のベッドにいない場合、患者さん由来の微生物で表面がおおわれていると考えられる範囲は、常に患者ゾーンです。



カーテンは  
医療エリアです

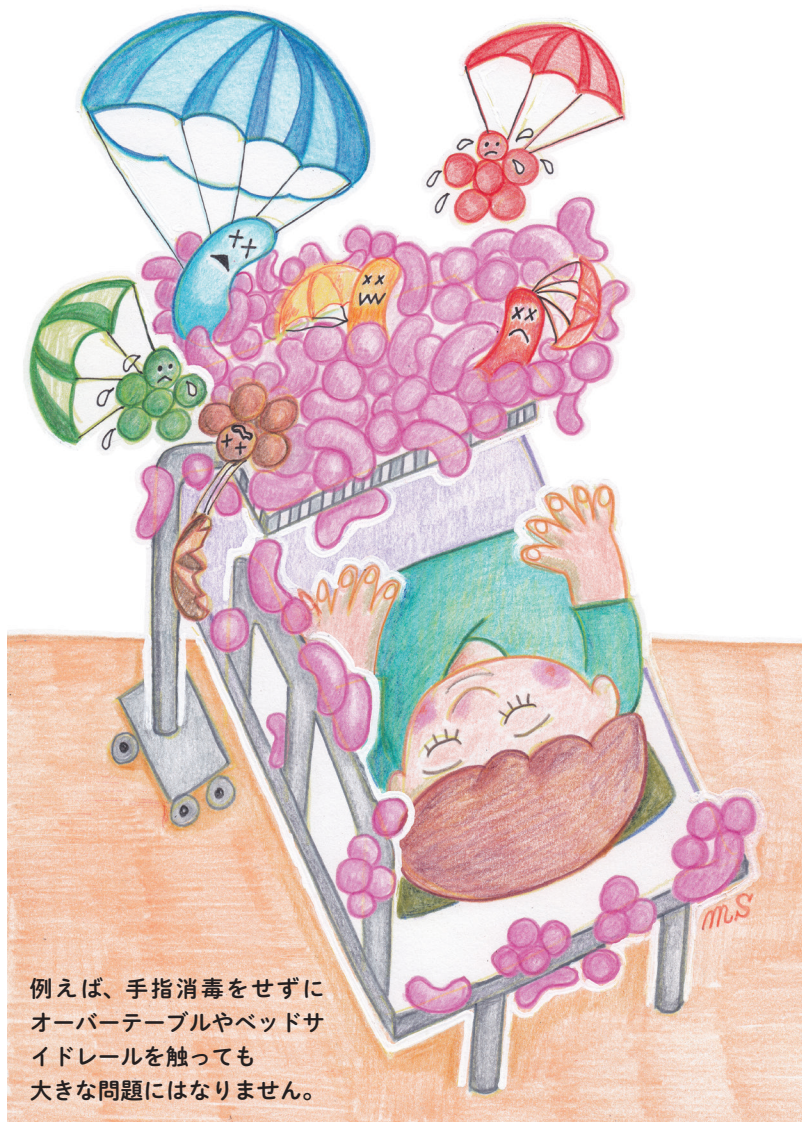
医療エリア

〇〇さん  
おはよう  
ございます

患者ゾーン

ただし、患者さんが退室するたびに  
新しいカーテンを用意する場合は  
カーテンも患者ゾーンと考えます。

医療エリアの微生物が、患者さんの周囲環境についても  
大きな問題にはなりません。



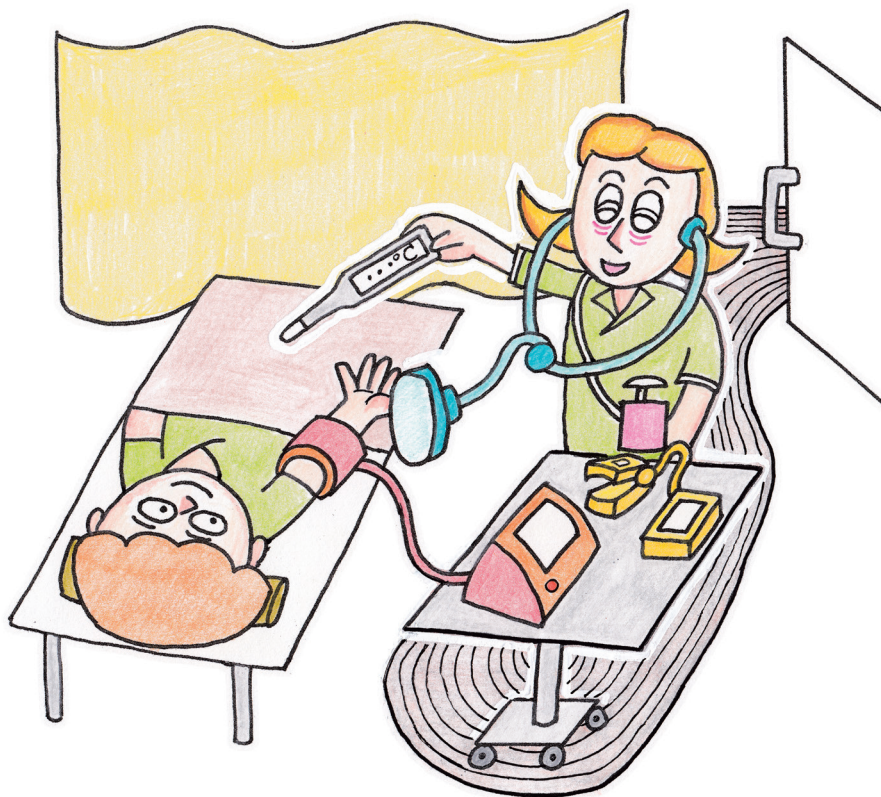
例えば、手指消毒をせずに  
オーバーテーブルやベッドサ  
イドレールを触っても  
大きな問題にはなりません。

しかし！ 手指消毒をせずに、患者さんを触って  
患者さんに医療エリアの微生物をつけたら大問題です。

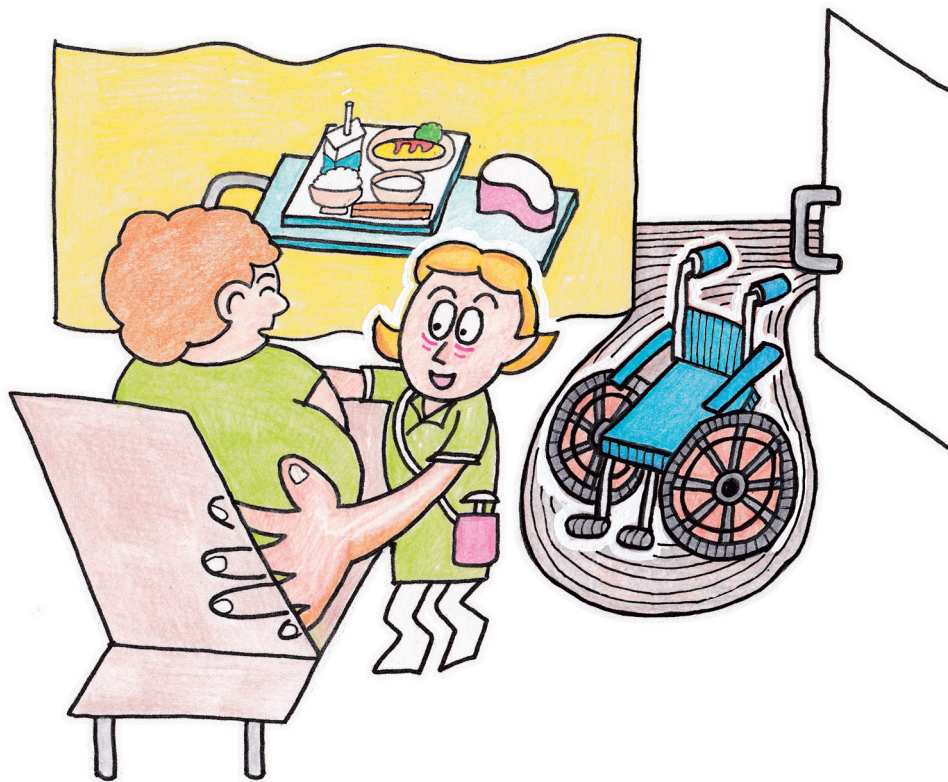


# 1 のしゅんかん

患者を触る前



- ・バイタルサインをとる前
- ・触診、聴診の前
- ・食事介助前や車イスへの移動介助前など



聴診器や体温計、血圧計、ガーグルベースンなどの医療器具は、清潔に管理されているという前提です。

# 1 のしゅんかん

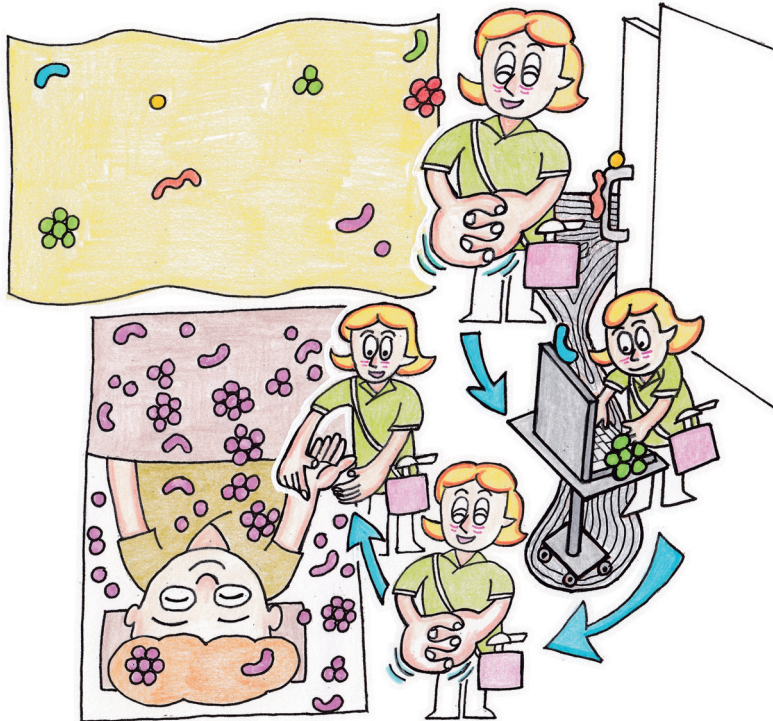
## 患者を触る前に 大事なこと

患者ゾーンに入るとき、手指消毒をすれば  
その後、患者さんの周囲環境を触っても  
そのまま患者さんを触ってよいのですよ



〈理由〉患者ゾーンにあるものの表面には目の前の患者さん由来の微生物だけが大量に生息していると考えられるので、それがついた手で患者さんを触っても問題ありません。

患者ゾーンに入るとき、手指消毒をしても  
ベッドサイドにもちこんだパソコンなど医療  
エリアのものを触ったら、患者さんを触る前  
に、もう一度、手指消毒が必要ですよ



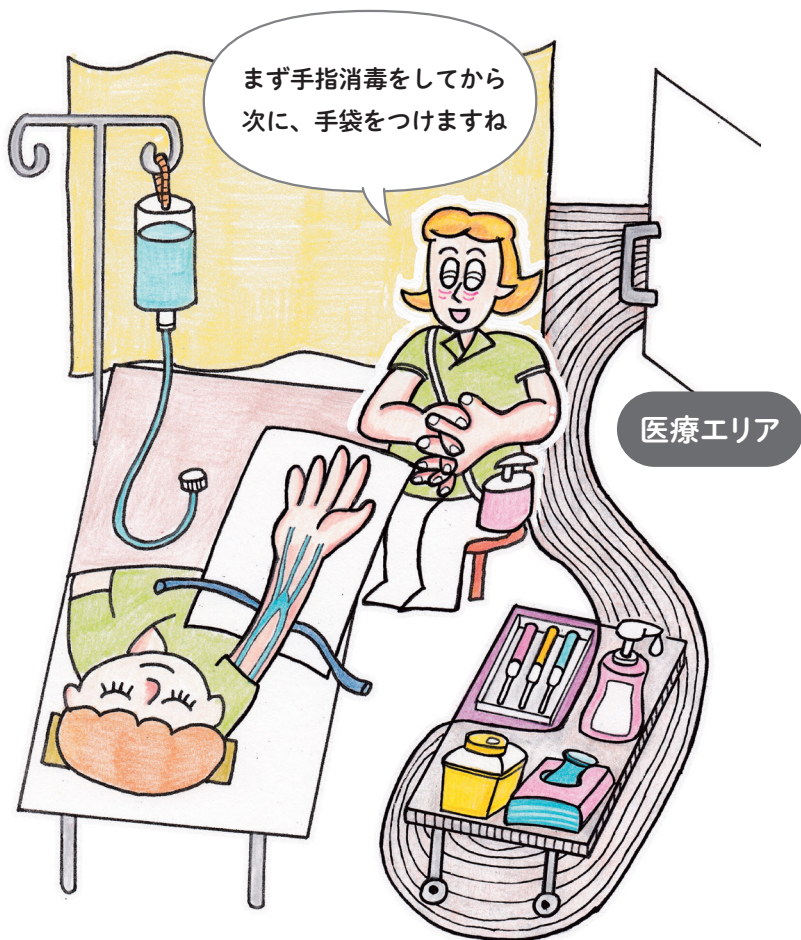
もう一度  
手指消毒をしますね

Before

# 2 のしゅんかん

清潔・無菌操作の前  
手袋をする場面

血管確保の前



患者さんのそばに、採血器具や坐薬などをセットする前に、一度、2のしゅんかんの手指消毒をします。その後血管内に静脈留置針を挿入する直前や坐薬を挿肛する直前に、もう一度、手指消毒をしてから手袋をつけます。

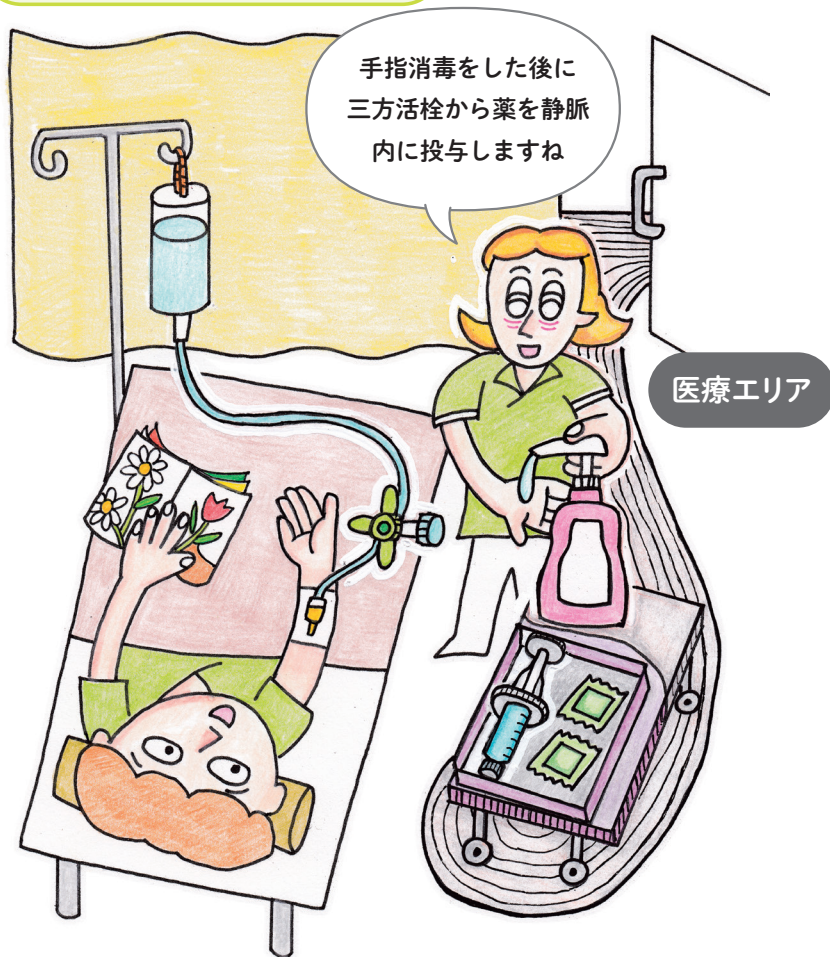
## 坐薬挿入の前



# 2 のしゅんかん

清潔・無菌操作の前  
手袋はしない場面

薬を静脈内に投与する前



注射器やアルコール綿花は、清潔に管理されているという前提のため、医療エリアには含まれていません。

点眼をする前

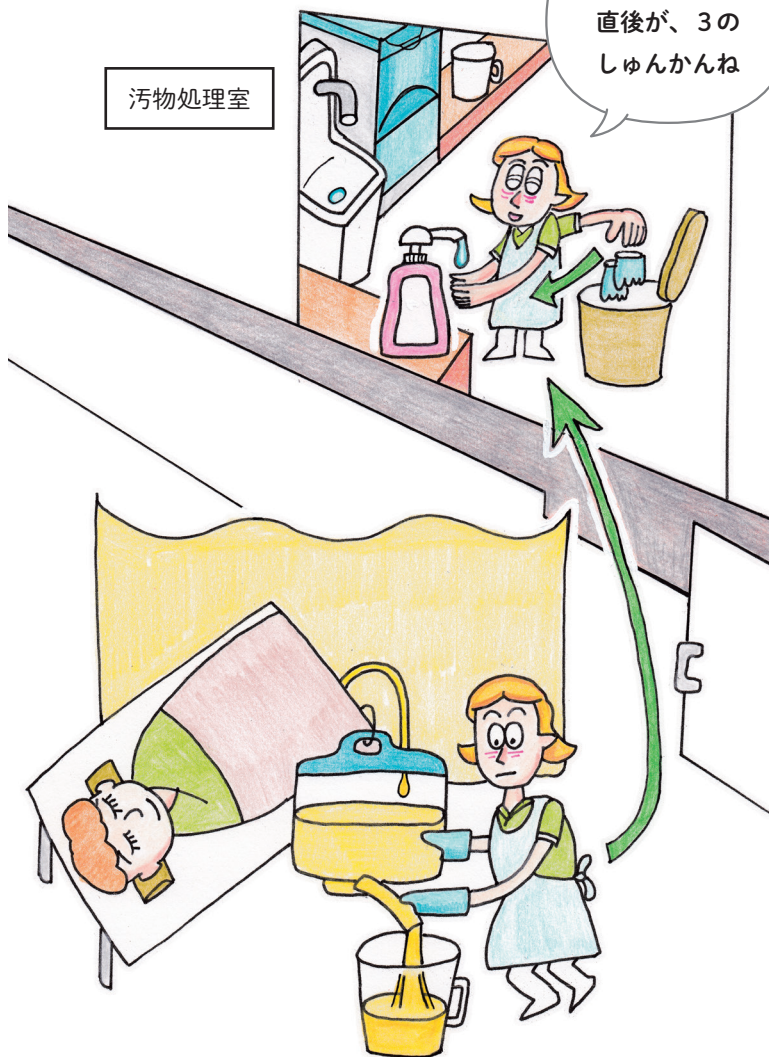


After

# 3のしゅんかん

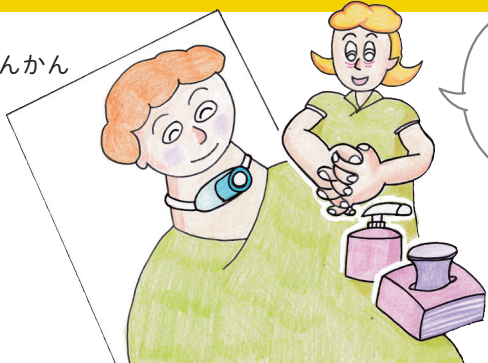
たいえきばくろ  
体液曝露リスクの後

バルーン尿をはいきした後

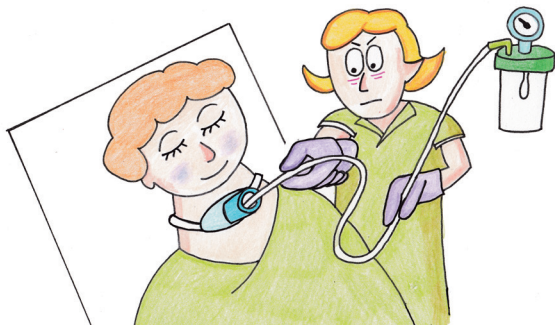


## 痰を吸引した後

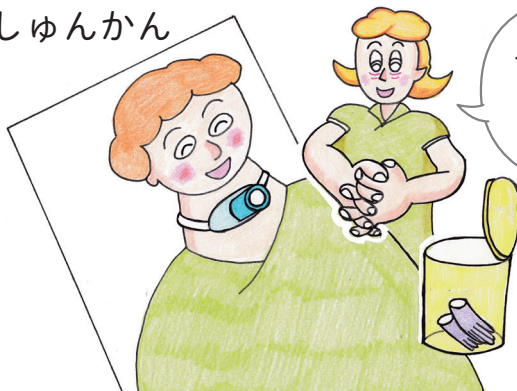
### 2 のしゅんかん



手指消毒してから  
手袋をはめて  
痰を吸引しますよ



### 3 のしゅんかん



手袋をはずしてから  
手指消毒をして  
終了です

# 3 のしゅんかん

## 体液曝露リスクの後 (つづき)

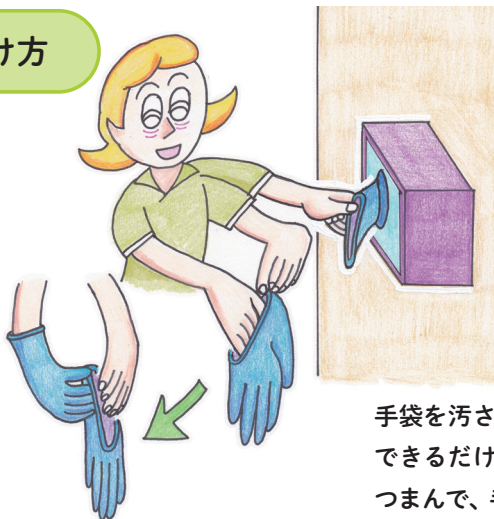
### ドレッシング材をはがした後



### ドレナージバッグの中身を排液した後



## 手袋のつけ方



手袋を汚さないように  
できるだけ手首側の端を  
つまんで、手袋をつけます。

## 手袋のはずし方



① 左手の親指の付け根あたりをつまんで  
手袋を裏返しながらはずします。

はずした左手の手袋を右  
手に、にぎりこみ、左手  
の指を右手の手首と手袋  
の間にすべりこませます。

③ 手袋を裏返しながらは  
ずします。

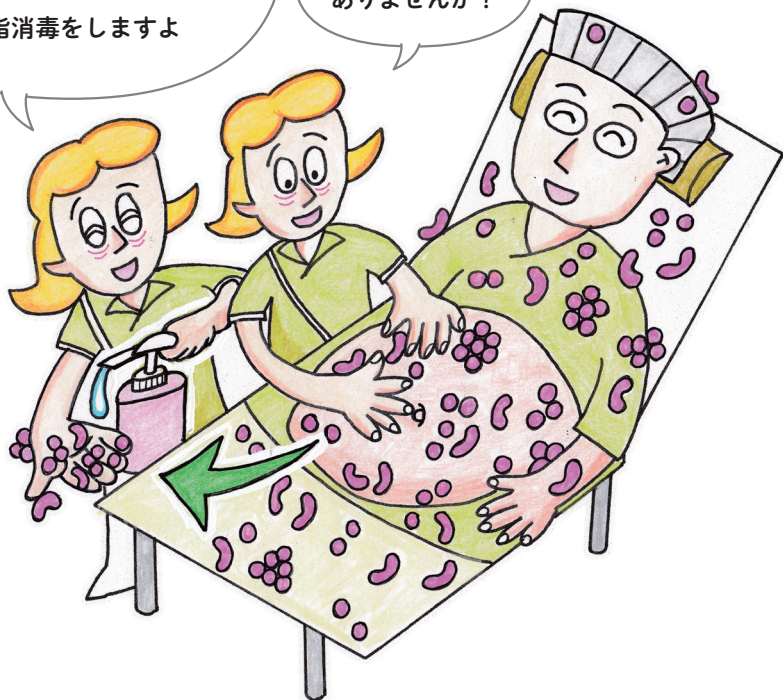
After

# 4 のしゅんかん

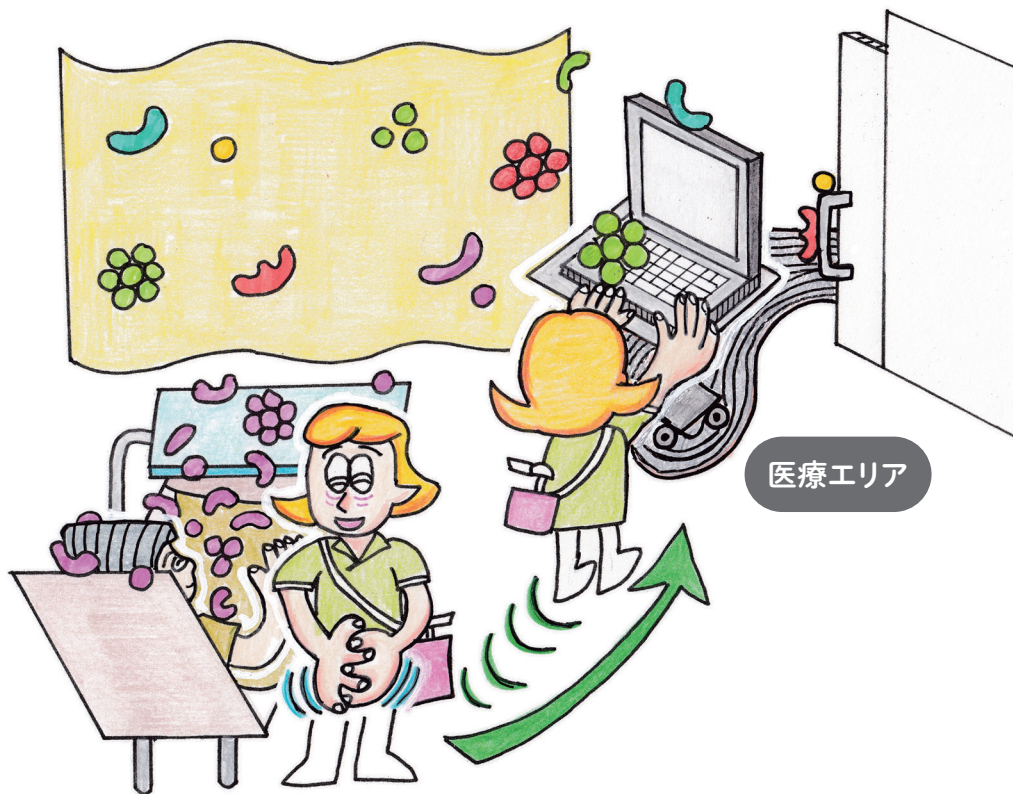
患者を触った後

患者さんを触った後は  
患者さん由来の微生物を  
医療エリアにもちだしたり  
他の患者さんにつけないために  
手指消毒をしますよ

お腹にいたみは  
ありませんか？



患者さんを触った後に、オーバーテーブルなど患者さんの  
周囲環境を触る場合は、手指消毒はいりません。



しかし、患者さんを触った後、電子カルテなど医療エリア  
のものを触る前には、手指消毒が必要です。

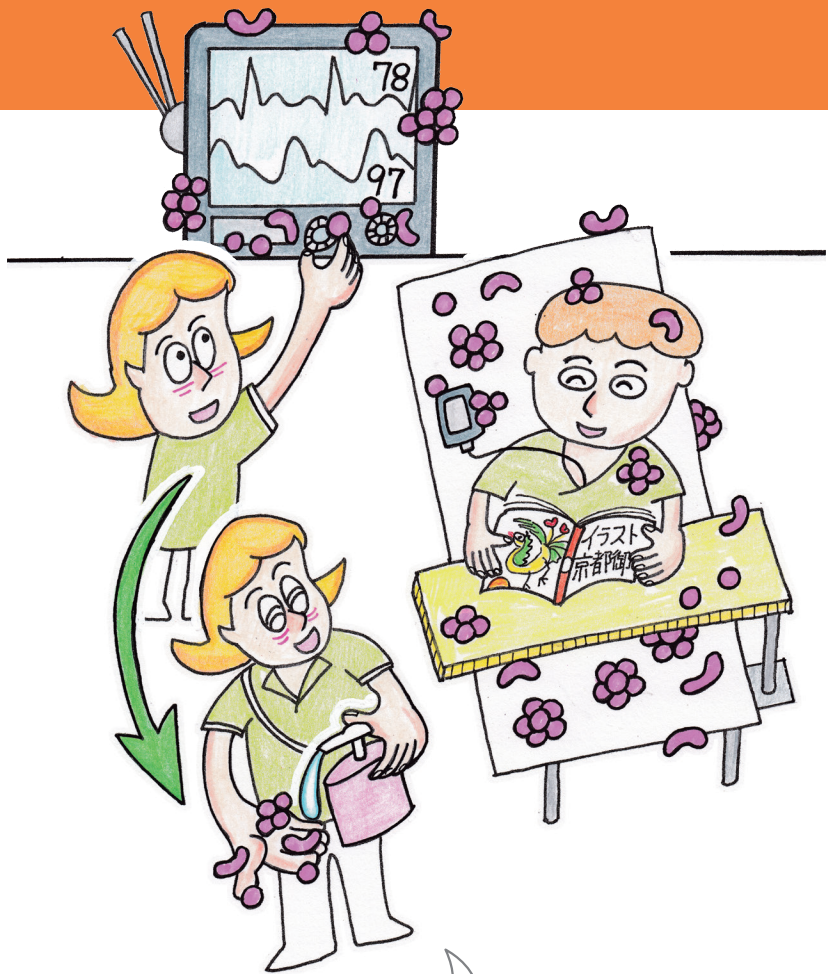
# 5 のしゅんかん

患者の周囲環境を  
触った後



患者の  
周囲環境  
とは・・・

- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 1 オーバーテーブル                  | 6 ライトのスイッチ                  |
| 2 ベッドサイドレール                 | 7 <small>ちんとうだい</small> 枕頭台 |
| 3 ベッドコントローラー                | 8 イス                        |
| 4 医療機器（輸液ポンプ、<br>心電図モニターなど） | 9 マットレス                     |
| 5 ナースコールボタン                 | 10 ドアのハンドル（個室）<br>など        |

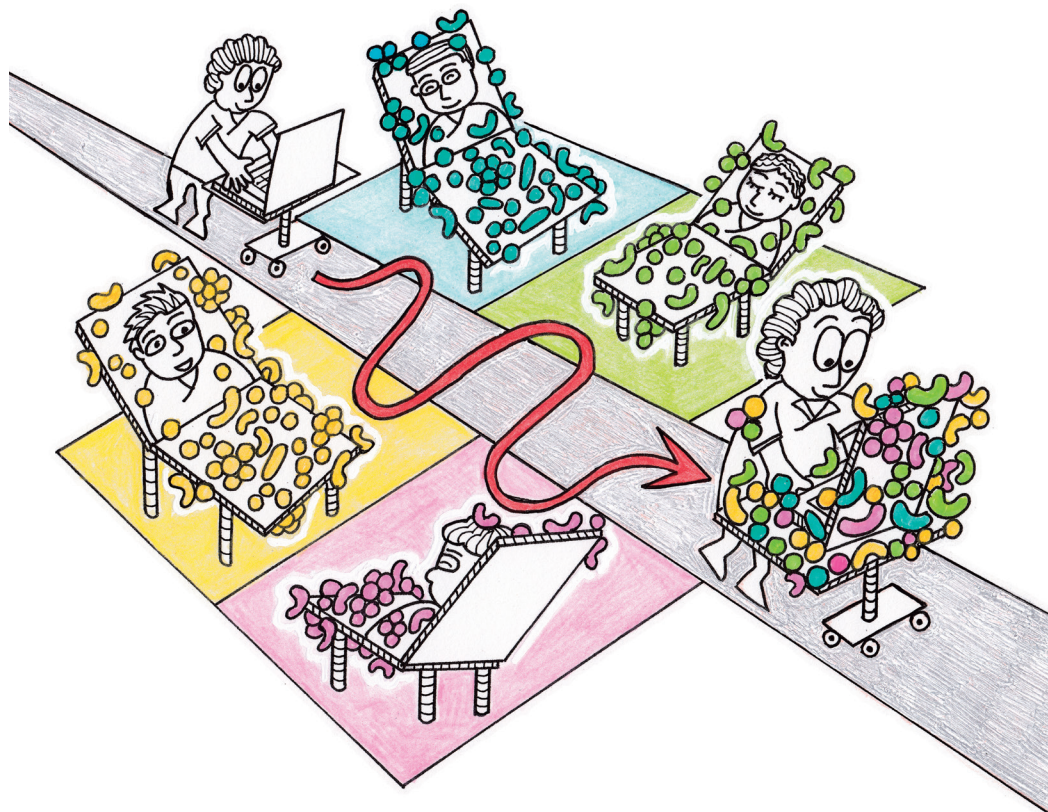


患者さんを一度も触らなくても、患者さんの  
周囲環境を触った場合は、医療エリアや  
他の患者ゾーンに菌を広げないように  
手指消毒をしています

After



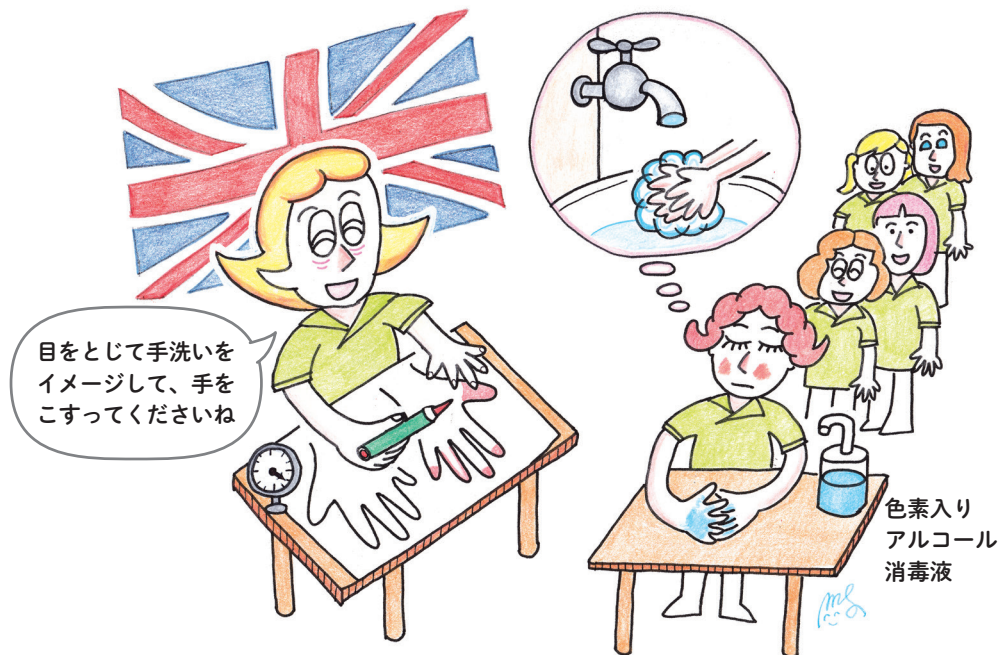
345 のしゅんかん  
をしないと...



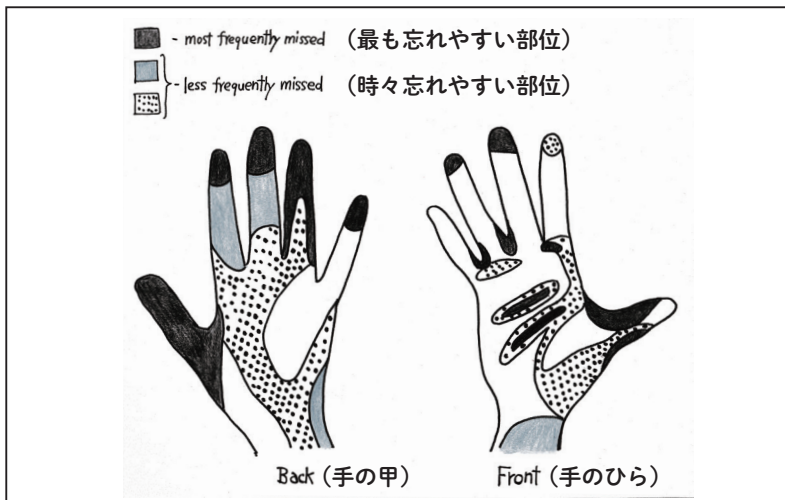
まず  
1～5の各しゅんかんを理解しましょう！  
あとは  
1～5の各場面のくみあわせを考えて  
てぎわよく手指衛生ができるように  
作業の順番を工夫しましょうね



## 指先や親指の手指衛生を忘れないようにしましょう



約50年前、英国の看護師テイラーさんは、129人の看護師さんの協力をえて、手洗い不足部位を調べました。



その結果、「指先や親指、指の付け根（図の黒い部分）の手洗いが不十分である」ことがわかりました。

( Taylor L. J. Nurse Times, 1978:74:54-55 )



## 手の形

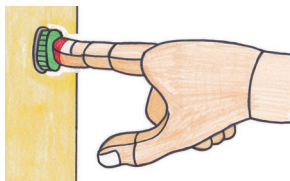


手のひらは、<sup>たいら</sup>平ではありません。  
手のひらには、3つの盛りあがりがあります。それは、①母指球、②小指球、③親指以外の4本の指の付け根のじゅず状の盛りあがりです。  
そのため、手のひらの中央には、三角形のくぼみ（ピンク色の部分）ができています。  
このくぼみに、アルコール消毒液をためます。



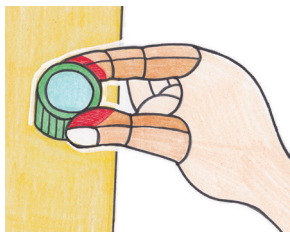
各指は、背中、腹、左右側面の4つの面で構成されています。  
それぞれの指の付け根には、水かきがついています。  
親指は、手の横から45度の角度で出ているので、その他の4本の指とは別個に、消毒が必要です。

どんな場面でも、5本の指が  
いろいろなものに、一番よくふれています



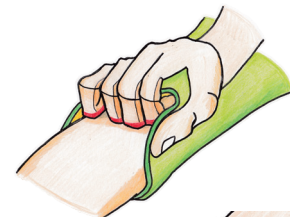
指1本

指先でボタンをおす。



指2本

医療器具のツマミをまわす。



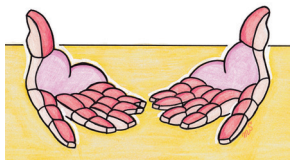
指の背中

パジャマのそでをめくる。



5本の指と手のひら

お腹をさわる。



両手の指と手のひら

患者さんをかかえる。

# 手指消毒



# Start

ノズルのキャップを根元までしっかり押して、丸めた手のひらに、十分な量の消毒液をとります



手の大きさは、人によって異なるので、一度「自分にとって、15秒かけて、消毒液を手全体に塗りひろげるのに、十分な量はどれくらいであるか」を把握しておくことをおすすめします。

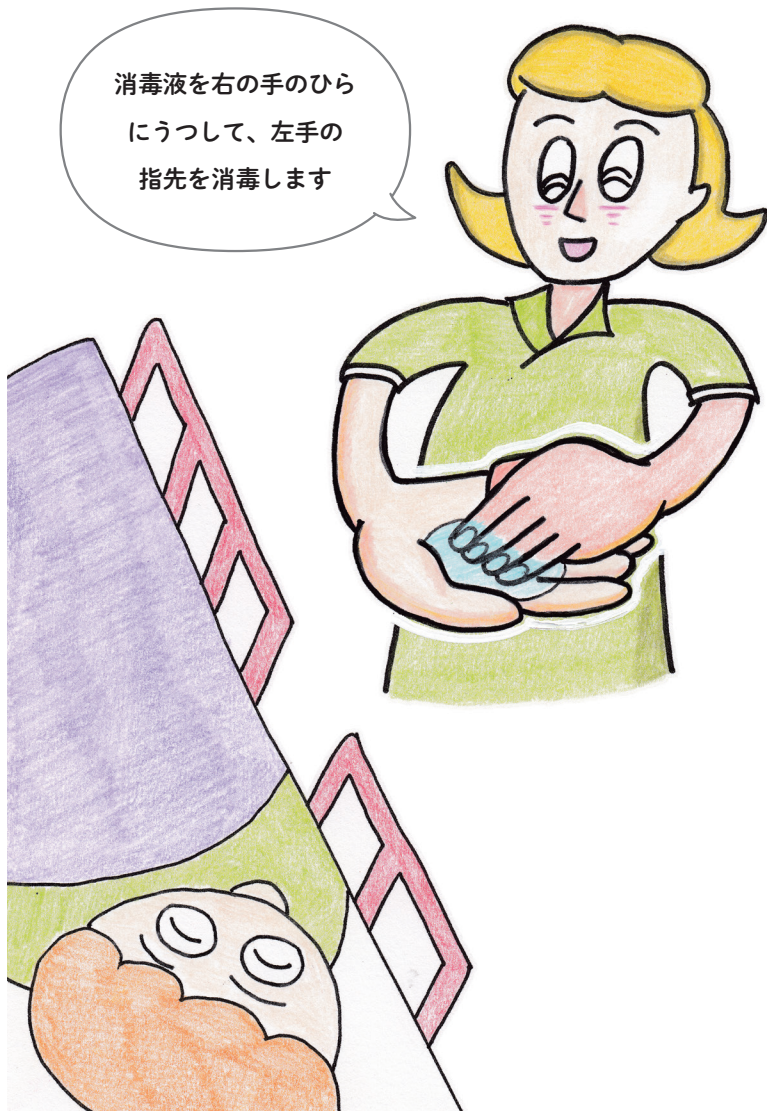
指先を  
消毒しましょう



右手の指先を  
消毒しています



消毒液を右の手のひら  
にうつして、左手の  
指先を消毒します



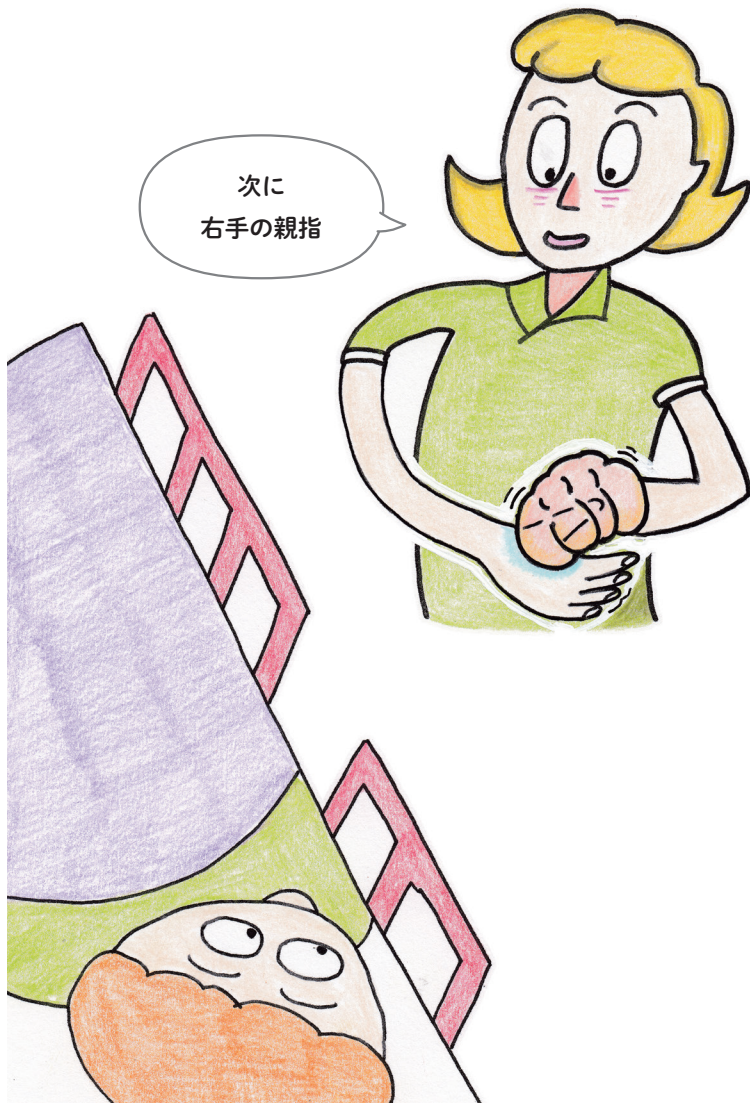
親指を  
消毒しましょう



まず  
左手の親指



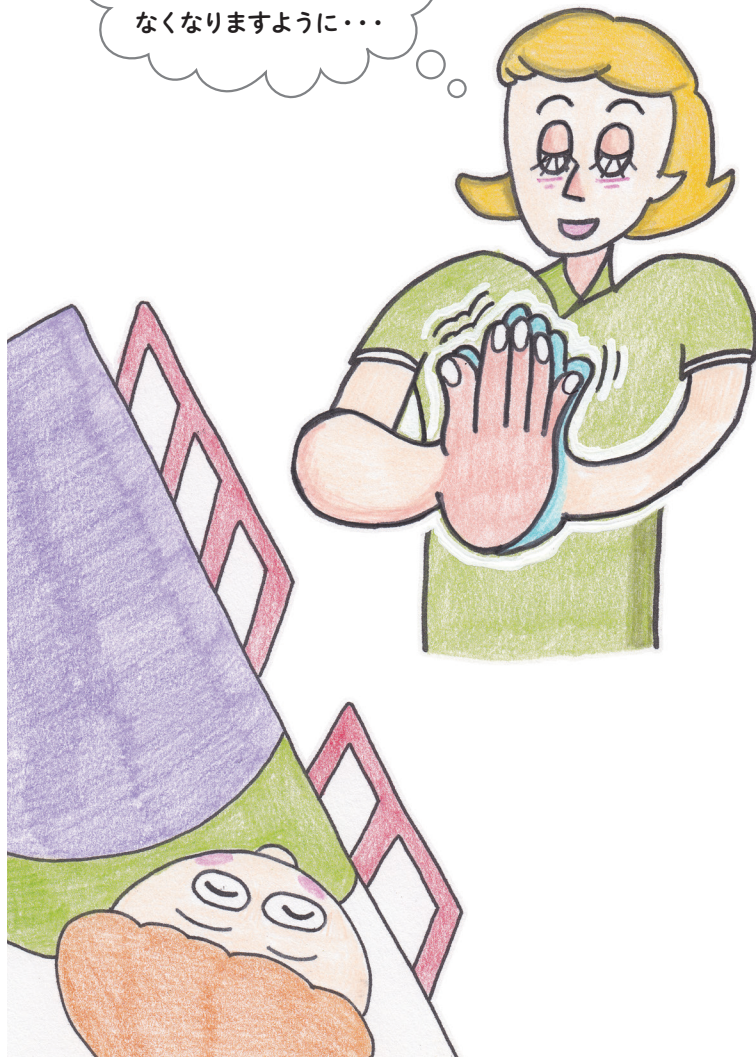
親指の付け根の周りも  
しっかりと消毒していますよ



手のひらを  
消毒しましょう



わたしの手から  
ばい菌が消えて  
なくなりますように・・・



手の甲から  
指の付け根を  
消毒しましょう



左手の上にかぶせた  
右手をうごかして  
左手を消毒します



今度は  
左手を上にして  
右手を消毒します

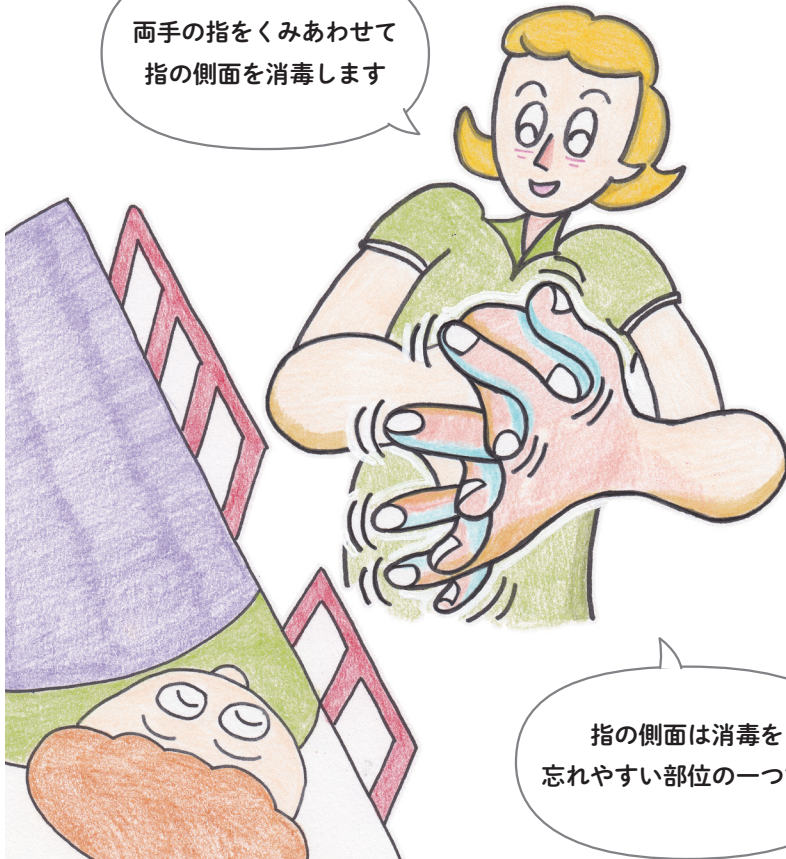


指の  
両側面と



親指の  
付け根の側面を  
消毒しましょう

両手の指をくみあわせて  
指の側面を消毒します

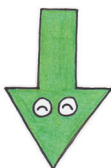


指の側面は消毒を  
忘れやすい部位の一つです

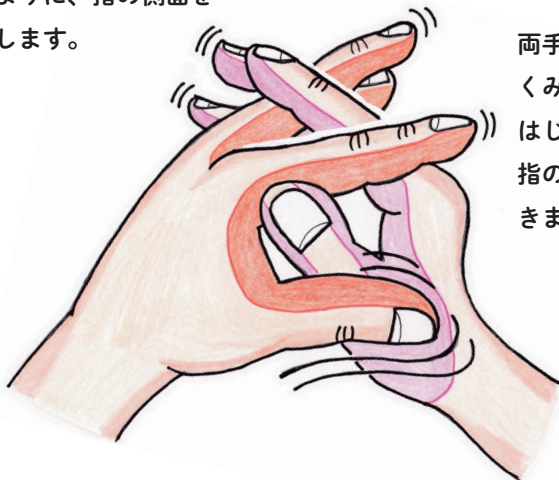
両手の指を  
くみあわせて  
指の側面を  
消毒します。



右手の親指を  
大きくうごかして  
左手の親指の  
付け根の側面を  
消毒します。



両手の指をくみかえて  
同じように、指の側面を  
消毒します。

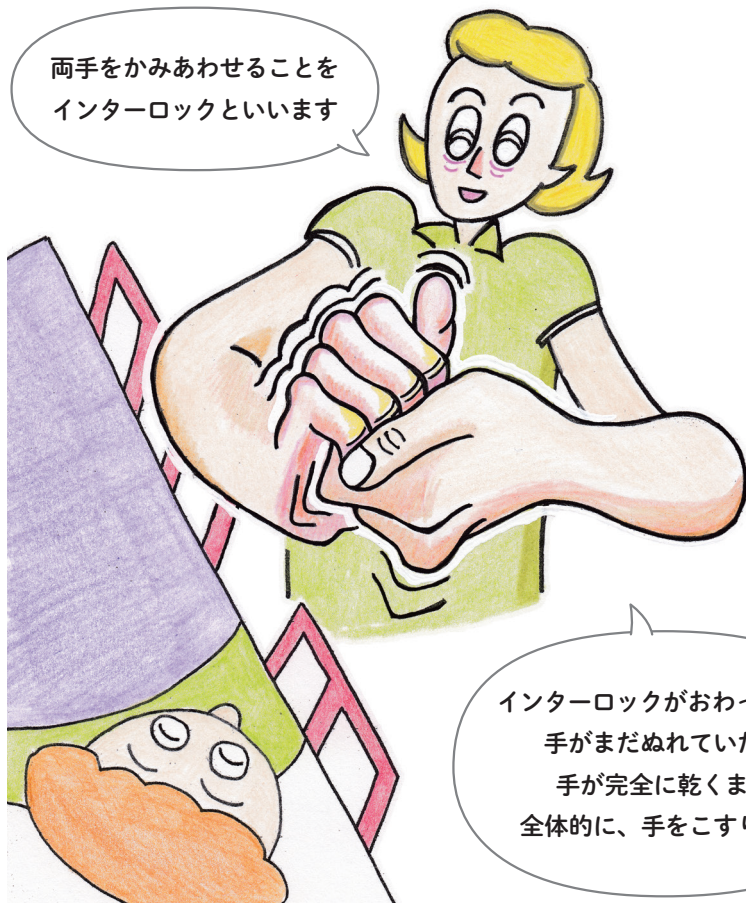


両手の指を  
くみかえること  
はじめて、すべての  
指の両側面を消毒  
できます。

両手の指を  
かみあわせて  
指の背中を  
消毒しましょう



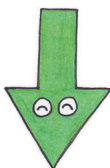
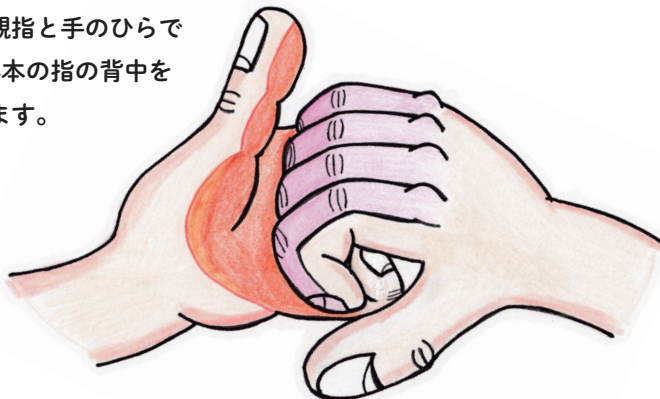
両手をかみあわせることを  
インターロックといいます



インターロックがおわった後に  
手がまだぬれていたら  
手が完全に乾くまで  
全体的に、手をこすります

両手全体をくまなく消毒できるだけの量をとって  
完全に乾燥するまですりこむためには、20~30秒必要です。

両手をインターロックして  
左手の親指と手のひらで  
右手の4本の指の背中を  
消毒します。



両手のかみあわせをかえて  
今度は、右手で左手の  
指の背中を消毒します。



Finish



あんしん...

## せっけんと流水で手を洗う3つのとき

必ずせっけんと流水で手を洗う  
3つのとき、つまり、アルコール  
消毒が無効の場合は

1. ノロウイルス
2. CD
3. 目にみえる汚れ

の3つです。



ノロウイルスは、エンベロープに包まれていないためアルコールは無効です。

CD（クロストリディオイデス・ディフィシル）は腸炎をおこす細菌です。CDには、栄養型と芽胞型がありますが、芽胞型は厚い殻に包まれているため、アルコールは無効です。

## 参考図書・資料

1. 下間正隆、他『イラストみんなの感染対策』照林社、2016年
2. 下間正隆『カラーイラストで学ぶ新型コロナウイルスの感染対策』金芳堂、2021年
3. 日本環境感染学会教育委員会 TTT-Japan 手指衛生「5つの瞬間」サポートブック 第1版 2024年7月

---

## 著者：下間正隆（しもつま・まさたか）

1982年、京都府立医科大学を卒業。

大学病院、京都第二赤十字病院、舞鶴赤十字病院などの外科に勤務。

2008年から10年間、京都第二赤十字病院で、感染制御部の専従医師。

2018年から、日本赤十字豊田看護大学に勤務。

### 【著書】

『まんがで見る手術と処置』照林社、1993年、(続) 1996年

『まんがで見る術前・術後ケアのポイント』照林社、2000年

『カラーイラストでみる外科手術の基本』照林社、2004年

『イラスト祇園祭』京都新聞出版センター、2014年

『イラストみんなの感染対策』照林社、2016年

『ホスピタル クリーニング』モレーンコーポレーション、2017年

『世界の脅威・CRE 学習帳』モレーンコーポレーション、2018年

『イラスト京都御所』京都新聞出版センター、2019年

『カラーイラストで学ぶ 新型コロナウイルスの感染対策』金芳堂、2021年

『イラスト二条城』京都新聞出版センター、2023年

『カラーイラストで学ぶ 新人オペナースが知っておきたい病気と治療』金芳堂、2024年  
など



MORAINE CORP.

発行元

東京都中野区東中野5-1-1 ユニゾンモール3F  
株式会社モレーンコーポレーション

制作 2025年4月



