

# 正しい手洗いの仕方

～岡山県薬剤師会津山支部～

帰宅してすぐに手洗いをする習慣を持つ方は多いと思います。

最近では、新型コロナウイルスの感染症(COVID-19)が世界各地で広がりをみせており、「手洗い」がさらに見直されています。

WHOでは、新型コロナウイルスの対策として手洗いを推奨しています。また、新型コロナウイルスだけでなく多くのウイルスや細菌感染の予防になることが分かっています。

## ウイルスの感染経路は主に2つ

1つ目は、唾や咳に含まれる細かい飛沫を吸い込むことで感染する「飛沫感染」。

2つ目は、飛沫が付着した手でドアノブや手すり、スイッチなどを触り、さらにそこに触った人の手を介して感染する「接触感染」です。

## 感染を予防する対策の基本は手洗いです

風邪や食中毒を予防するために「手洗いは大切」とよく聞くけれど、「毎日、何度も面倒だなあ」「汚れたものをさわったわけでもないし、サッと洗えば大丈夫よね…」。

そんな風に思っている方はいませんか？

## この部分の洗い残しに要注意！

ハンドソープをつけてさえいれば、手洗いは完璧だと思っている方も多いはず。ちゃんと洗ったつもりでも、意外と洗い残しているケースがあります。指の間や、指先、手首は要注意。特に親指は洗えてない事が多いです。

## 手洗いには「正しいやり方」があります

厚生労働省の推奨している洗い方のご紹介をします。

まず初めに、手洗いの準備です。爪を短く切ることと、時計や指輪を外しておくことです。それが出来たら次のような手順で洗っていきます。

- 手順1・水でよく手を濡らした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります
- 手順2・手の甲を伸ばすようにこすります
- 手順3・指先・爪の間を念入りにこすります
- 手順4・指の間を洗います
- 手順5・親指と手のひらをねじり洗いします
- 手順6・手首も忘れずに洗います

手洗いが終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って流します。

手洗いのポイントは、手の甲、指の間、手首など、全体を30秒くらいかけて丁寧にすることです。

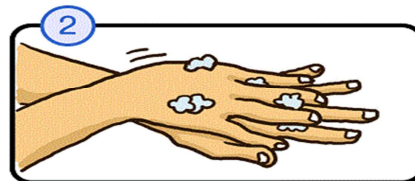
### 正しい手の洗い方

手洗いの前に

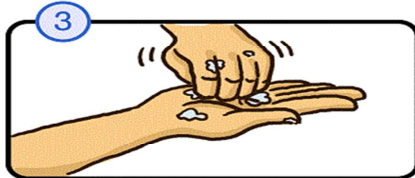
- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



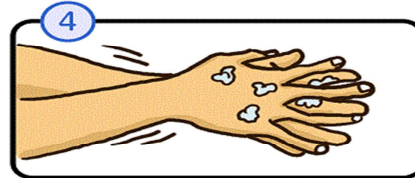
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



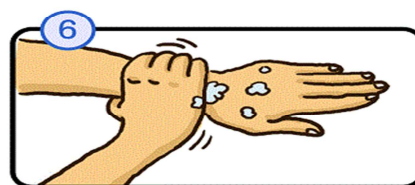
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## 手洗いで石鹸と消毒液の使い分け

WHOや厚生労働省によるとコロナウイルスはアルコールに弱いウイルスと報告されています。

濃度の高いアルコールには、コロナウイルスの表面にあるタンパク質を破壊するためアルコール消毒が有効とされています(他のウイルスでは効果がない場合もあります)。

石鹸やハンドソープを使った手洗いでウイルスを死滅させることはできないのですが、せっけんなどによる手洗いには、手に付着したウイルスを洗い流す効果があります。

ハンドソープなどを使って手洗いをしてウイルスを洗い落とす上で、さらにアルコール消毒をするとさらに効果が高まります。

## 手洗いのタイミング

手洗いの回数が多すぎると、手荒れを起こしやすくなります。あまり神経質に洗い過ぎないように、適切なタイミングで手洗いをしましょう。

汚れやバイ菌を「家に持ち込まない」「からだの中に侵入させない」ためには、以下のタイミングで手洗いをするのがおすすめです。水洗いですませるのではなく、石けんやハンドソープを使って正しく手洗いを行ってください。

- 外出から帰ったあと
- 調理の前後、調理中
- 食事やおやつの前
- トイレのあと
- 動物（ペットなど）にさわったあと

ぜひ日ごろから正しい手洗いで感染症対策をし、体内への侵入を予防しましょう。

あしだ薬局 栗林 俊文

お問い合わせ先：健康増進課 TEL 0868-32-2069