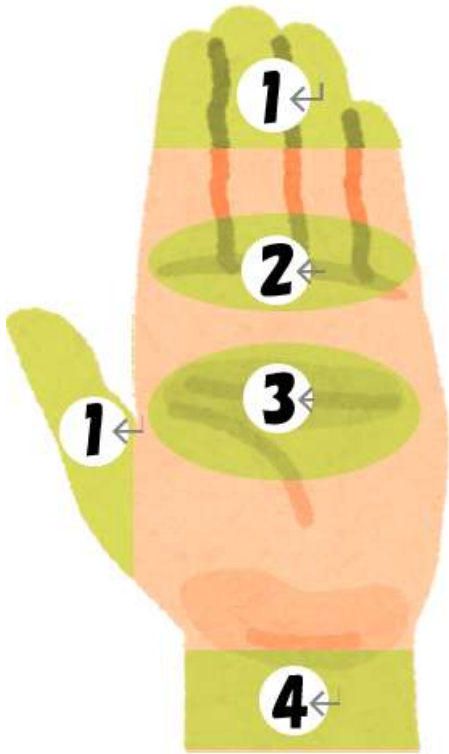


# 感染症に対しての消毒について

新型コロナウイルスの流行が続く現在。ウイルスの感染対策として有効な手段の一つに手指の手洗い・消毒が挙げられます。今回はウイルスに対する適切な手洗い・消毒方法を解説します。

## 手洗い・消毒

きちんと手を洗ったつもりでも、汚れは残っていることが多いです。特に汚れが残りやすい部位を確認して部位ごとに正しい手洗いを行うよう心がけましょう。



### ① 指先・爪

特に物に触れることが多く、また汚れが残りやすい部位です。掌に指先を押しつけてこすり洗いするようにしましょう。



### ② 指の間

指の間は指同士をくむようにして洗いましょう。親指は逆の手で握ってねじるように洗うのが効果的です。



### ③ 掌の真ん中

真ん中は少しへこんでいて泡は届いても実際には洗えていないことが多いです。意識して洗いましょう



### ④ 手首

洗い忘れが多い部位です。逆の手で手首を掴み、ひねるようにして洗いましょう。



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。水洗いで済ませるのではなく、石けんやハンドソープを泡立てて洗ってくださいね。

- 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
- 咳・くしゃみをしたあと

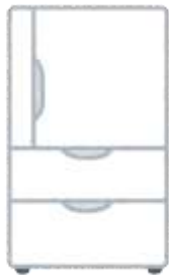
## 消毒のタイミング

### オフィス編

・ 共通スペース使用後等



・ ドア  
・ エレベーター・ボタン系



・ 冷蔵庫・給水機・タイムカード  
・ コピー機・プリンター



蛇口

### 日常編



マスク着脱時・携帯電話使用后・荷物の受け取り



・ 食事前

これまで手指衛生が不足していたな、と思う方は頻度を少し増やしていただき、手の洗いすぎや消毒のしすぎで手荒れをおこしているかたは少し減らしてみましょ。

必要以上に手を洗ったり、こすったりして、角層の細胞を落とすことで常在菌の数を減らすのは避けたほうがよいと言えます。常在菌には、表皮ブドウ球菌やアクネ菌などが含まれ、これらの細菌は皮脂を使って脂肪酸を作り、皮膚を弱酸性に保ちます。

「健康な皮膚を維持しながら手を清潔に」それが新型コロナに限らず、さまざまな感染症を防ぐ手指衛生を習慣化するコツだと思います。

手に付着してから顔の粘膜から侵入して感染を起こすには、複数のステップを経ないといけないことなどを考えると、飛沫感染に比べて、手を介した接触感染はそれほど効率的に起こるわけではありません。また、手の洗いすぎや消毒しすぎにはデメリットもあることを忘れずに、手指衛生が勧められる上記のような場面を中心に実施することをお勧めします。