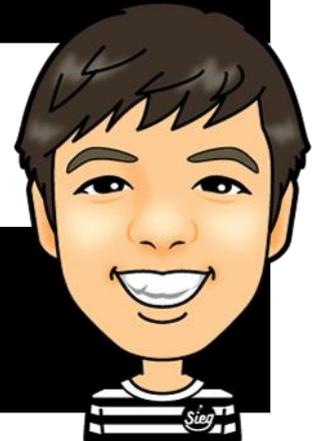




自分享到捉える在宅感染対策

Sieg訪問看護ステーション
看護師 野中翔太



目的

自分事に捉えて、適切な感染対策を
理解出来る。

目標

- **感染の3要素（感染源、感染経路、宿主）**
- **感染経路対策**
- **標準予防策×感染経路別予防策**
- **食中毒の予防策**

 これらを理解できることが重要！！

目次

1. 僕とカンピロバクターとのストーリー
2. 感染の3要素 (感染源、感染経路、宿主)
3. 感染経路
4. 標準予防策×感染経路別予防策
5. 食中毒予防

1. 僕とカンピロバクターとのストーリー



カンピロバクターに2度かかる

10日間の有給消化時に先輩と鶏肉が美味しいという昔ながらの居酒屋へ

オススメの「**鳥刺し**」を注文してくれたので食べる。

2日後の友達の結婚式の披露宴で激しい寒気と悪寒があり、帰宅。

その夜から**38°C以上の高熱**と蛇口を捻ったような**下痢**が続く。

水を飲んでも飲んでも口が渴いた状態で意識は朦朧としていた。

トイレの中に読書用の本等**24時間体制**のインテリアが出来た。

もう罹りたくない！！



カンピロバクターに2度かかる

感染源

10日間の有給消化時間先輩と鶏肉が美味しいという昔ながらの居酒屋へ行く。

オススメの「**鳥刺し**」を注文してくれたので食べる。

2日後の友達の結婚式の披露宴で激しい寒気と悪寒があり、帰宅。

その夜から**38°C以上の高熱**と蛇口を捻ったような**下痢**が続く。

水を飲んでも飲んでも口が渴いた状態で意識は朦朧としていた。

潜伏期

症状

もう罹りたくない！！



Q★：みなさんと感染症のストーリーはありますか？

5分間

ポジティブな意見は出ましたか？

感染は「守る」こと

愛する家族にうつるかもしれない…



感染性胃腸炎は5歳未満の小児の死亡率の第4位

自分が被害者、加害者になるかも？

平成30年 原因施設別食中毒発生状況

総数 1330件

第1位 飲食店

第2位 家庭

病原菌が多いはずの病院や施設内は感染対策がされているため、広がらない。一番身近な家庭内の方が多い！！

**利用者さんも自分も
自分の家族も守りましょう！！**

ではスタートです！！

2. 感染の3要素



感染の3要素

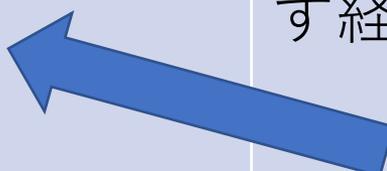
①病原菌

感染症を引き起こす原因微生物

②感染経路

病原菌が新たに感染を引き起こす経路

予防の
ポイント



③感受性宿主

宿主の免疫力が関与
小児や高齢者などの
年齢に関与

感染症とは

病原性微生物(病原体)がヒトの体内に侵入し
増殖することで症状を引き起こす病気

〈病原菌が存在するところ〉

- ・ 水
- ・ 空気
- ・ 土壌

生活空間に多数存在する。

3. 感染經路



感染経路の種類

空気感染

～空気中に漂っている～

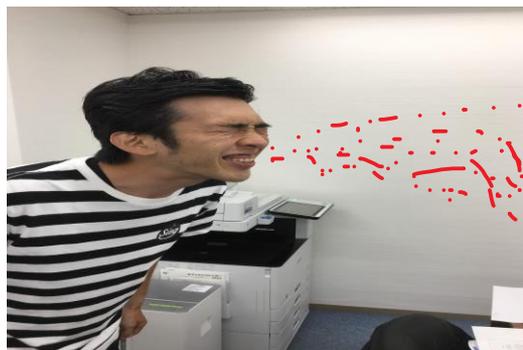
※ 5μ 以下の微粒子が空中を浮遊し伝播する。



飛沫感染

～病原菌を含んだ唾液や気管内分泌物～

※ 5μ 以上の飛沫粒子に付着した微生物が伝播する。



接触感染

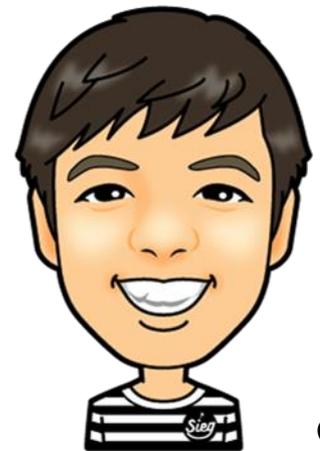
～病原菌に直接汚染される～



感染経路別に分類してみよう！

空気感染	<ul style="list-style-type: none">・ 結核菌・ 麻疹ウイルス・ 水痘、帯状疱疹ウイルス
飛沫感染	<ul style="list-style-type: none">・ インフルエンザウイルス・ 風疹ウイルス・ マイコプラズマ
接触感染	<ul style="list-style-type: none">・ ノロウイルス・ 腸管出血性大腸菌・ MRSA

4. 標準予防策×感染経路別予防策



感染症対策

標準予防策



感染経路
別予防策

感染症対策

3つの大原則

①持ち込まない

②持ち出さない

③拡げない



4.標準予防策(スタンダードプリコーション)

全ての患者、医療現場に共通して実施される感染対策の事。
感染源とみなされるのは、

体液(汗以外)、分泌物、血液、排泄物、粘膜、
損傷した皮膚

手指衛生

環境、清掃

個人防護具の使用

咳、エチケット

接触感染予防

**Q★：手洗いと手指衛生で菌は
どのくらい除去できますか？**

手洗いと手指衛生で残存菌数は1%未満になる。

★例えば手洗いなしの手に100000000個
あるとすると流水のみで流すだけでも...

約10000個(残存率1%まで減少する！)

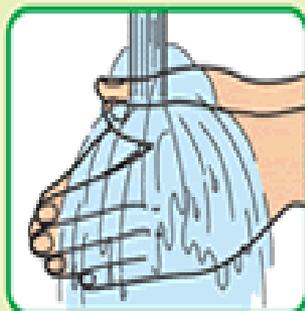
★手指衛生は流水と石鹼使用時と同等の効果あり！
※ただし、3ml使用した場合(一定量までは使用量に
比例する)

手洗い、手指衛生の方法

手洗いの方法

●手洗いの手順例

※30秒間洗う



① まず手指を流水でぬらす



② 石けん液を適量手の平に受け取る



③ 手の平と手の平を擦り合わせよく泡立てる



④ 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



⑤ 指を組んで両手の指の間をもみ洗う



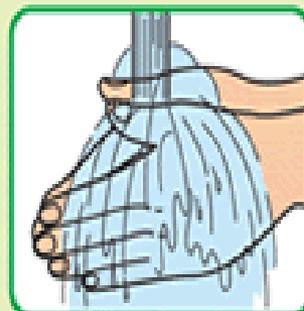
⑥ 親指をもう片方の手で包みもみ洗う(両手)



⑦ 指先をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



⑧ 両手首までていねいにもみ洗う



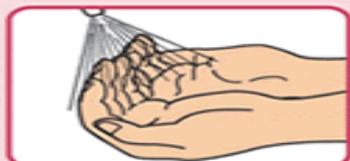
⑨ 流水でよくすすぐ

※手洗いは、ペーパータオルで水分をしっかりと拭き取る

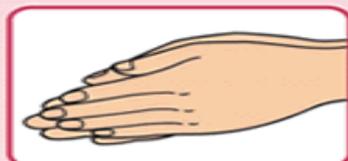
手指衛生の方法

●手指消毒の手順例

※15秒間刷り込む



1 噴射する速乾性アルコール製剤を指を曲げながら適量手に受ける



2 手の平と手の平を擦り合わせる



3 指先、指の背をもう片方の手の平で擦る(両手)



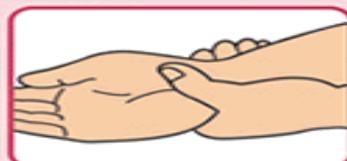
4 手の甲をもう片方の手の平で擦る(両手)



5 指を組んで両手の指の間を擦る



6 親指をもう片方の手で包みねじり擦る(両手)



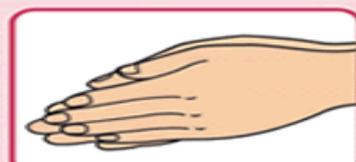
7 両手首までていねいに擦る



8 乾くまで擦り込む



1 ジェル状の速乾性アルコール製剤を適量手の平に受け取る



2 手の平と手の平を擦り合わせる



3 指先、指の背をもう片方の手の平で擦る(両手)



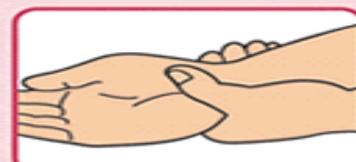
4 手の甲をもう片方の手の平で擦る(両手)



5 指を組んで両手の指の間を擦る



6 親指をもう片方の手で包みねじり擦る(両手)



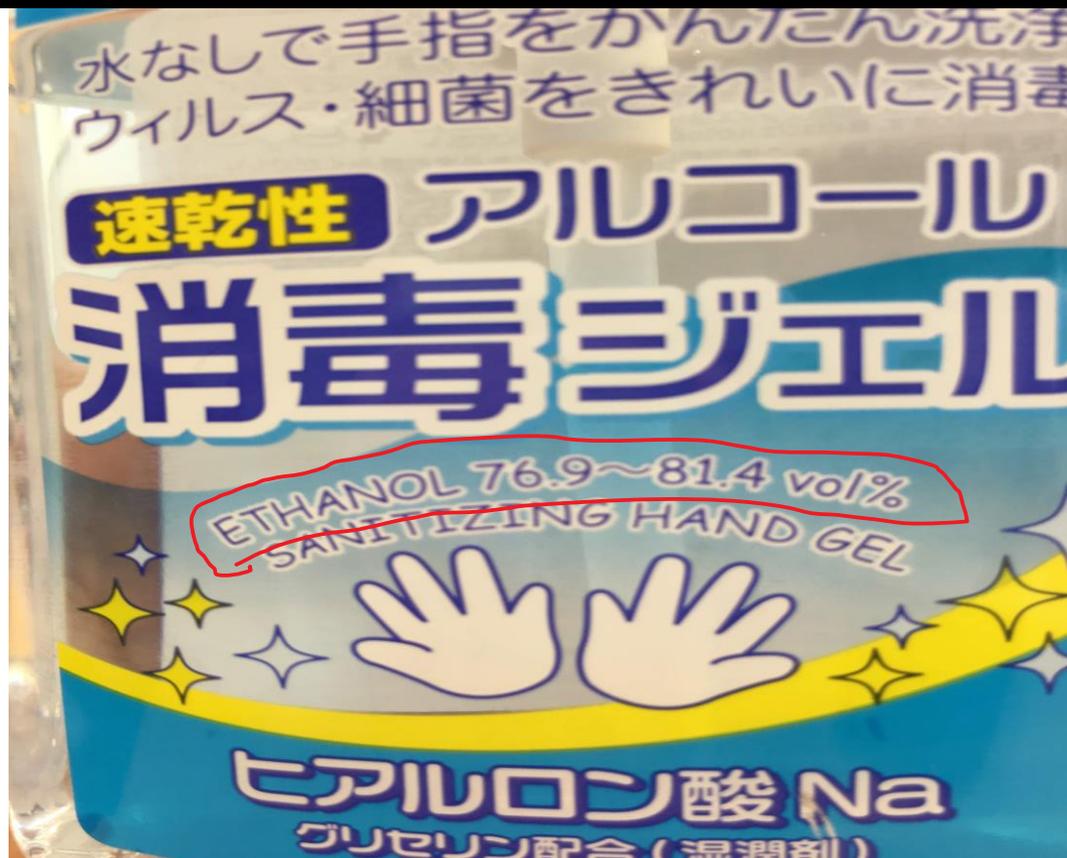
7 両手首までていねいに擦る



8 乾くまで擦り込む

Q★：有効なアルコール濃度？

アルコール濃度には有効な濃度がある



60 ~ 95%

この間以外は消毒効果なく、
手荒れなどのデメリットしかない



WHO 'My 5 Moments for Hand Hygiene'より改変
 URL : <http://www.who.int/gpsc/5may/background/5moments/en/index.html>
 © World Health Organization 2009. All rights reserved.
 Illustrated by SARAYA CO.,LTD.

飛沫感染予防

サージカルマスクの効果

医療用マスクは5μ以上の飛散物は捉えてくれるため

→接触感染、飛沫感染の予防につながる。

マスクの正しい装着法のポイント！

①表裏を確認

表



裏



ここに汚染物質が溜まるのでNo!

ポイント②

プリーツを
折って鼻に密着
させましょう

顎をしっかり
覆いましょう



鼻出したらダメです！



Q★：病原菌の生存率って？

病原体	生存期間	消毒法
インフルエンザウイルス	2～8時間	アルコール消毒可
ノロウイルス	症状がおさまっても、 2～3週間はウイルスを排出するので注意が必要。	基本は次亜塩素酸
麻疹ウイルス	空気中に出てからは 2時間くらい	アルコール消毒可

症状が改善しても、外出しても菌やウイルスは生活環境に残る！

5. 食中毒予防



食中毒の現状

平成30年 病因物質別月別 食中毒発生状況

総数約17000件

第1位	ノロウイルス	約8000件
第2位	ウエルシュ菌	約2000件
第3位	カンピロバクター	約1500件

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

point 1

食品の購入



消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む

できれば保冷剤(氷)などと一緒

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

point 2

家庭での保存



帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

point 3

下準備



冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら水質に注意

肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

point 4

調理



加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

台所は清潔に

作業前に手を洗う

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたなら食品は冷蔵庫へ

point 5

食事



食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

point 6

残った食品



時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

作業前に手を洗う

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

湿めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く冷えるように小分けする

食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

ノロウイルス

【発生時期】

12～3月

【感染経路】

接触感染

【主な症状】

悪寒、発熱、筋肉痛、関節痛

【食品】

非加熱状態の二枚貝

【予防方法】

加熱処理、次亜塩素酸

市販でもこのような物が売られています



大腸菌、ブドウ球菌、サルモネラ菌、ノロウイルスに有効です。まな板、包丁の除菌、生ごみにスプレーして菌の増殖を抑えて消臭効果が有ります。

ご使用方法 ①噴霧口を回してONにします。②対象物から20-30cm離してスプレーしてください。テーブル、手すり、ドアノブなどの除菌に使用する際は、スプレー後雑巾・キッチンペーパーなどで拭き取ってください。③使用後は噴霧口をOFFにし保管します。

△ご使用上の注意 ●全てのウイルスに有効ではありません。●本品を使用する際は換気をしてください。●人や動物に向けて使用しないでください。●皮膚の弱い方は、炊く用手袋を着用してください。●飲み物ではありません。絶対に口に入れないでください。●油性の物と混合しないでください。●布製品・金属には使用しないでください。●お子様の手の届かない場所に保管してください。●目に飛沫が入らないように注意してください。●塗装面は目立たない所で試してから使用してください。●直射日光・高温多湿を避けて保管してください。●開封後3ヶ月以内でお使いください。●持ち運びや保管の際は、横にならないよう必ず立ててください。液漏れの可能性があります。●誤った持ち方や保管の仕方での液漏れは責任を負いかねます●本来の用途以外に使用しないでください。

応急処置 万一飲み込んだ時は水または牛乳を飲ませてください。目に入った時はこすらず、すぐに流水で十分洗い流してください。いずれの場合も医師に相談してください。

EMERGENCY If the product is swallowed, immediately give the person water or milk. If the product gets in the eyes, immediately rinse well with running water without rubbing. In either case, consult a physician.

tratamiento de emergencia En caso de ingestión, beber agua o leche. Si se introduce en los ojos, no frotar y lavar muy bien bajo el chorro del grifo. En cualquiera de los casos consultar con un médico.

品名	ウイルス除菌スプレー	Purpose	Disinfectant
用途	浴室のカビ防除、トイレの除菌、テーブル、キッチンの除菌	Use	Disinfectant
成分	水、次亜塩素酸ナトリウム	Ingredients	Water, Sodium Hypochlorite

DAISO JAPAN
Produced for DAISO JAPAN
(株)大創産業
広島県東広島市西条吉行東1-4-14
DAISO INDUSTRIES CO., LTD.
1-4-14 Saijyo Yoshiyukihiroshi,
Higashihiroshima, Hiroshima, 739-8501 JAPAN

ウェルシュ菌

【感染経路】

接触感染

【主な症状】

腹痛と下痢

【食品】

食肉、魚介類を使った調理品

(カレー、シチュー等調理器具内に密閉されたもの)

【予防方法】

・ 多量に作成した場合は出来るだけ早く冷蔵庫に入れる。

・ アルコールで消毒可能

芽胞という殻を作り、
加熱では死ななくなる。

カンピロバクター

【発生時期】

5月～7月、10月前後多い

【感染経路】

接触感染

【主な症状】

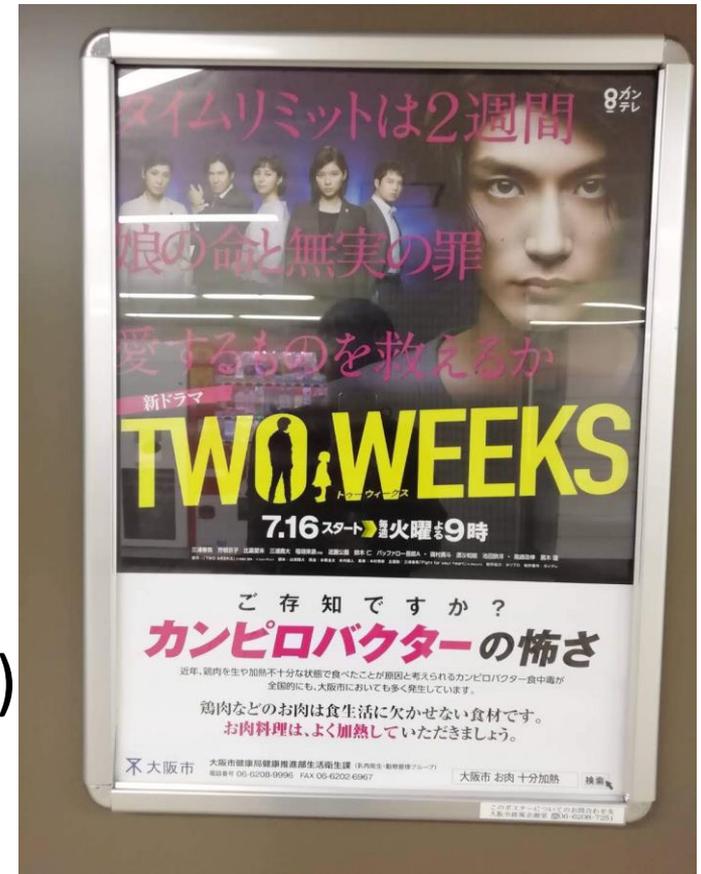
腹痛、下痢、嘔吐、発熱

【食品】

食肉(特に鶏肉に多く存在する)

【予防方法】

- ・ 手洗い、手指衛生
- ・ **加熱(75℃以上で1分以上)※よく焼けばOK!**
- ・ アルコールで消毒可能



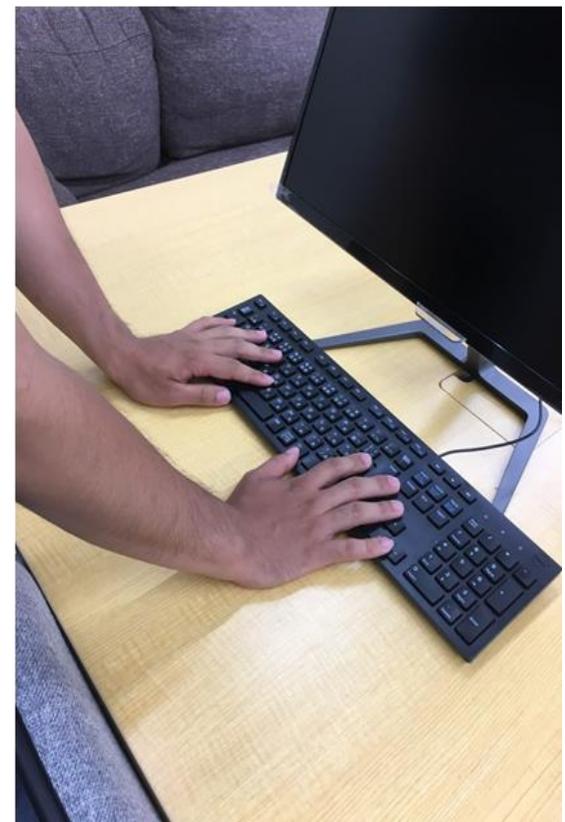
**Q★：家で感染対策するために
どのようなことが出来るでしょうか？**

在宅で確実に感染対策をするためには？

3つの大原則

在宅ではいつ、どこに触れているか分からない

- ①持ち込まない ②持ち出さない ③拡げない



本日の資料と動画閲覧出来ます



事業所内の伝達講習にご利用下さい！
当社ホームページ「Blog」内で閲覧出来ます。

★質疑応答

御清聴ありがとうございました！
これからも宜しくお願いします！

