



薬の伝言板 ～手指消毒剤の使い方～

No. 292 2022年3月

丸子中央病院 薬局

感染対策という言葉を聞かない日はない程、身近なものとなっていますね。対策の一つとされる手指衛生は、ウイルスや細菌などの病原体から感染を防ぐために重要とされており、多くの感染を防ぐことができると考えられています。手指衛生には「石けんと流水による手洗い」と「アルコール手指消毒剤による手指消毒」の2パターンありますが、今回は後者のアルコール手指消毒剤に注目して、その使い方について見直してみました。普段どのような使い方をしていますか？感染対策、できていますか？



アルコール手指消毒剤について

手指消毒用にアルコールを使用する場合、除菌対象によって差はありますが、**70～80%の濃度が最も効果が高い**と考えられています。それよりも高い濃度や50%以下の濃度では、十分な消毒効果が期待できない、とされています。

アルコールは手に付着した病原微生物を短時間で確実に減少させることができます。石けんと流水が使用できないときや、目に見える汚れがない場合等は、アルコール手指消毒剤を効果的に活用しましょう。

家庭における手指衛生のタイミング

普段の生活では、どんな時に手指衛生を行っていますか？思い出してみてください。一般的に、ウイルスや細菌が手を介して鼻や口、目などから体の中へ侵入してくることを防ぐために下のようなタイミングで必要とされています。



※サラヤ株式会社：家庭の感染と予防ガイドブックより引用

手指消毒液の使い方

使い方についての確認です。手のひらで消毒液をすり合わせて、最後に指先をなでるだけ、…で満足していませんか？

消毒には、消毒液と除菌対象が接触する時間が必要で、手でこすり合わせて乾くまでにかかる時間が大事になります。一般的には**適切な量を 15 秒間以上、乾燥まですり合わせる**必要があります。下の手順を参考にしてみてください。

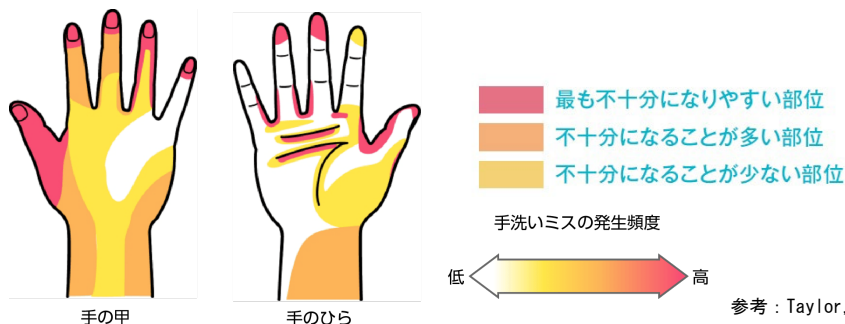
手指消毒の手順（1回量の目安：ポンプの場合、押し切るまで1プッシュ）



手指衛生が不十分になりやすい箇所

親指や指先、指の間などは手指衛生が不十分になりやすい、とされています。

手を漠然と洗うのではなく、**指の間、手首、爪の間**などを含め、丁寧にこすり洗う手順を普段から少し意識してみてください。



全ての病原体にアルコールによる消毒効果が同じようにはありません。

例えば、ノロウイルスやロタウイルスなどアルコールに対して抵抗力があるウイルスも存在します。これらウイルスに対しては石けんや流水による手洗いが効果的とされています。

予防・除去する病原体に応じて手指衛生を使い分けましょう。