



薬の伝言板 ～正しい手指衛生を行うために～

No. 329 2025 年 4 月

丸子中央病院 薬局

この冬は新型コロナウイルスに加えてインフルエンザウイルスやマイコプラズマといった多くの感染症が話題となりました。最近では感染性胃腸炎の流行が確認されています。これら感染症の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「アルコール手指消毒剤による手指消毒」と「石けんと流水による手洗い」の2パターンあり、アルコール製剤による手指消毒を行うケースが多いですが、病原体全てにアルコールが効果的ということではないので、状況に応じた使い分けが必要です。



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。また様々な場所への設置や携帯が可能のため、場所を選ばず手指衛生ができるというメリットもあります。

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け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）

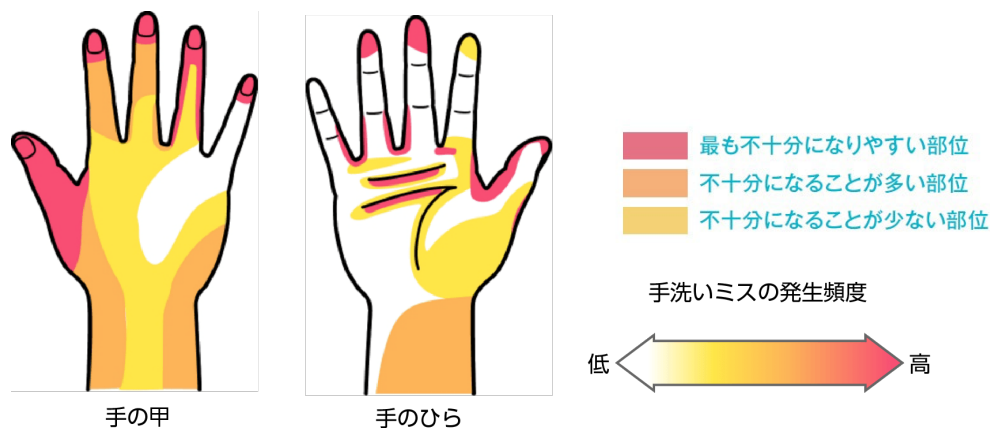


※サラヤ株式会社ホームページより引用

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。



参考：Taylor, L., Nursing Times, 74, 54 (1978)

アルコール手指消毒薬は無敵？

アルコール製剤による手指消毒は効果的ですが、洗浄効果はないため、汚れは除去できません。そのため、**手が目に見えて汚れている場合は、必ず手洗いをを行う**必要があります。

また**ノロウイルスやロタウイルスなどには、アルコールが効きにくい**ため、これらを除去するには、石けんと流水で物理的に洗い流す必要があります。

石けん自体にはウイルスを直接失活化する効果はありませんが、手の脂肪などの汚れを落とすことにより、ウイルスを手指からはがれやすくする効果があるとされています。

手や指に付着しているウイルスの数は、流水による15秒の手洗いだけで100分の1に減少し、石けんやハンドソープで10秒もみ洗いの後に流水で15秒すすぐと、1万分の1まで減らせるとされています。



参考：感染症学雑誌. 80, 496-500 (2006)

アルコール性手指消毒薬の特徴について、確認することができたでしょうか。正しく使用することで、感染症に罹る可能性を少しでも減らすことができます。またアルコールが効きにくい病原体の場合には、石けんと流水による手洗いが必要とされます。

予防・除去する病原体に応じて手指衛生を正しく使い分けるようにしましょう。