

はじめてでも大丈夫！ 感染対策の基本とコツ

高齢者施設・障害者施設向け
感染対策オンライン相談会
2025年10月8日

京都岡本記念病院
感染制御実践看護師
村中理奈

本日の内容

- ・ 感染対策 3 つのポイント
- ・ 今すぐできる感染対策のコツ
- ・ コツをさらに実践！日常生活での応用
- ・ 組織として取り組む感染対策

感染対策 3 つのポイント

感染対策 3つのポイント

病原体を 「持ち込まない」

病原体を 「広げない」

病原体を 「持ち出さない」

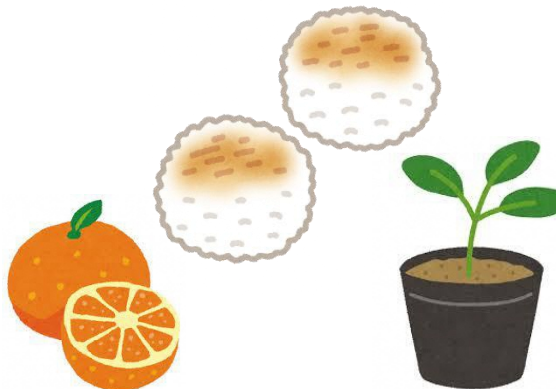
病原体を「持ち込まない」

入館者の体調管理



自分の体調をチェックし
体調が悪い時は出勤せず相談

持ち込みの管理



生ものや消毒が難しい物品の
取り扱いは注意する。

手洗い・手指消毒



業務の前に手指衛生を実施

病原体を「拡げない」

個人防護具の使用



感染させるリスクが高い場合は
個人防護具を装着（咳エチケット）

個人防護具の管理



再利用する際は周囲の環境を
汚染ないように管理

手洗い・手指消毒



食事介助や排泄介助など、
ケアの前後に実施

病原体を「持ち出さない」

廃棄物の適切な処理



汚染区域から廃棄物を出す際
しっかり封をする

持ち帰りの管理



汚染されている可能性を考え
必ず着替えて帰る

手洗い・手指消毒



業務の後に手指衛生を実施

今すぐできる感染対策のコツ

手洗いと手指消毒

手の汚染で使い分ける

目に見えて手が**汚れている**



流水+石鹸
手洗い

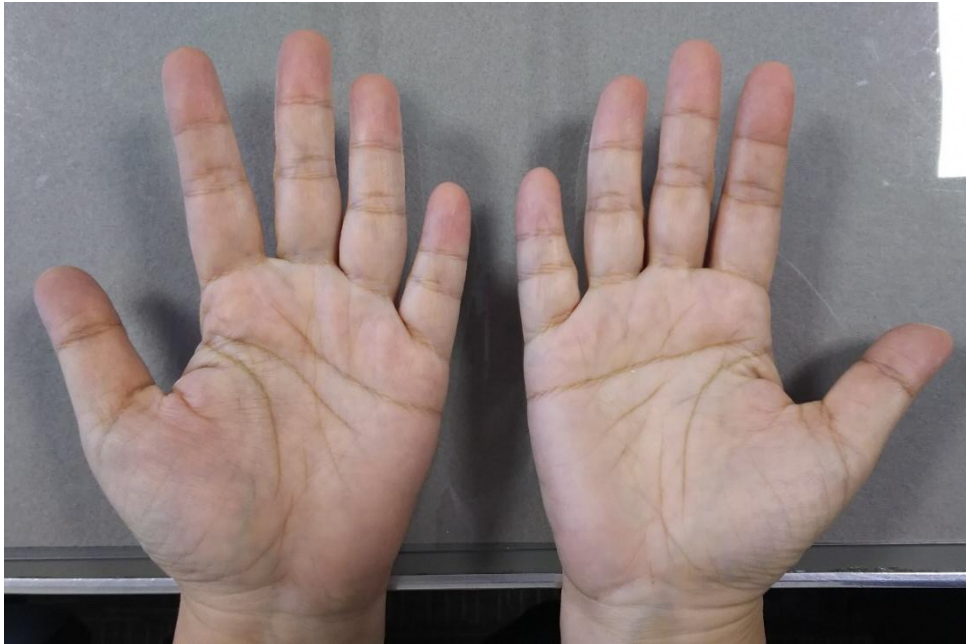
目に見えて手が**汚れてない**



手指消毒

手指衛生前は…

手は見た目きれいですが…

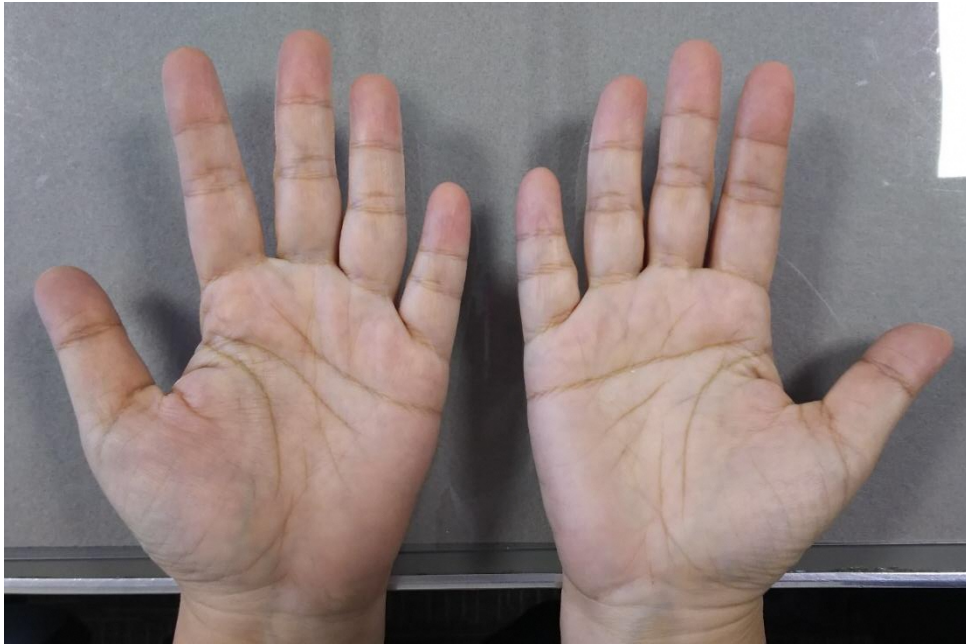


手指衛生前培養すると…

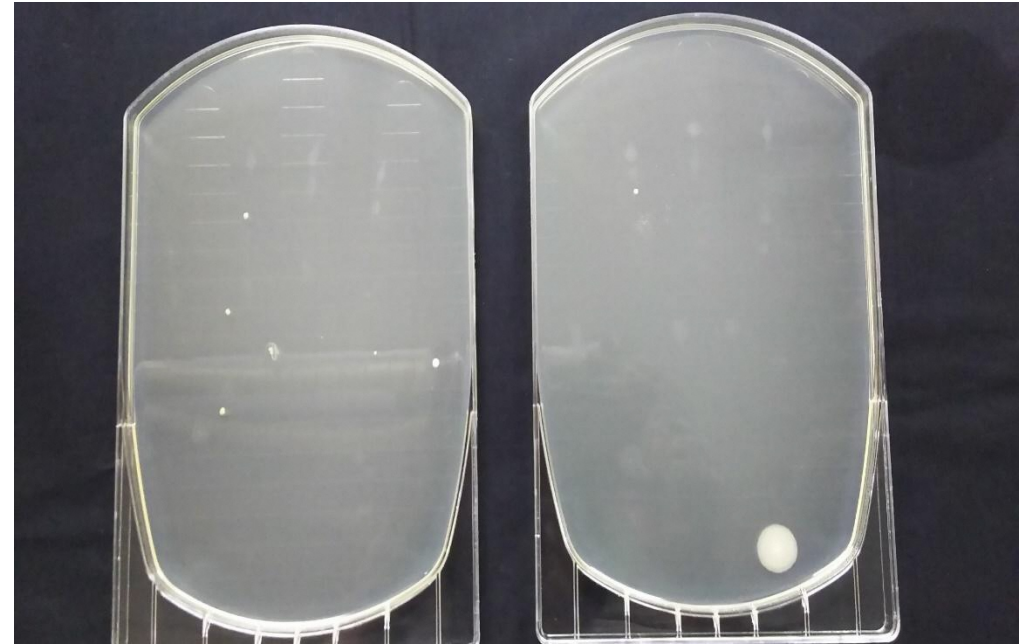


手指衛生後は…

手指衛生しました！



手指衛生後培養すると…



手指衛生の除菌効果

手指衛生の方法	除菌効果	
石けん+流水	15秒	1/10に減
	30秒	1/100に減
アルコール製剤	15秒	1/10,000に減
	30秒	1/1000,000に減

個人防護具

(マスクや手袋、エプロンなど)

汚染する可能性を考えて選択

唾や唾液がかかりそうな時



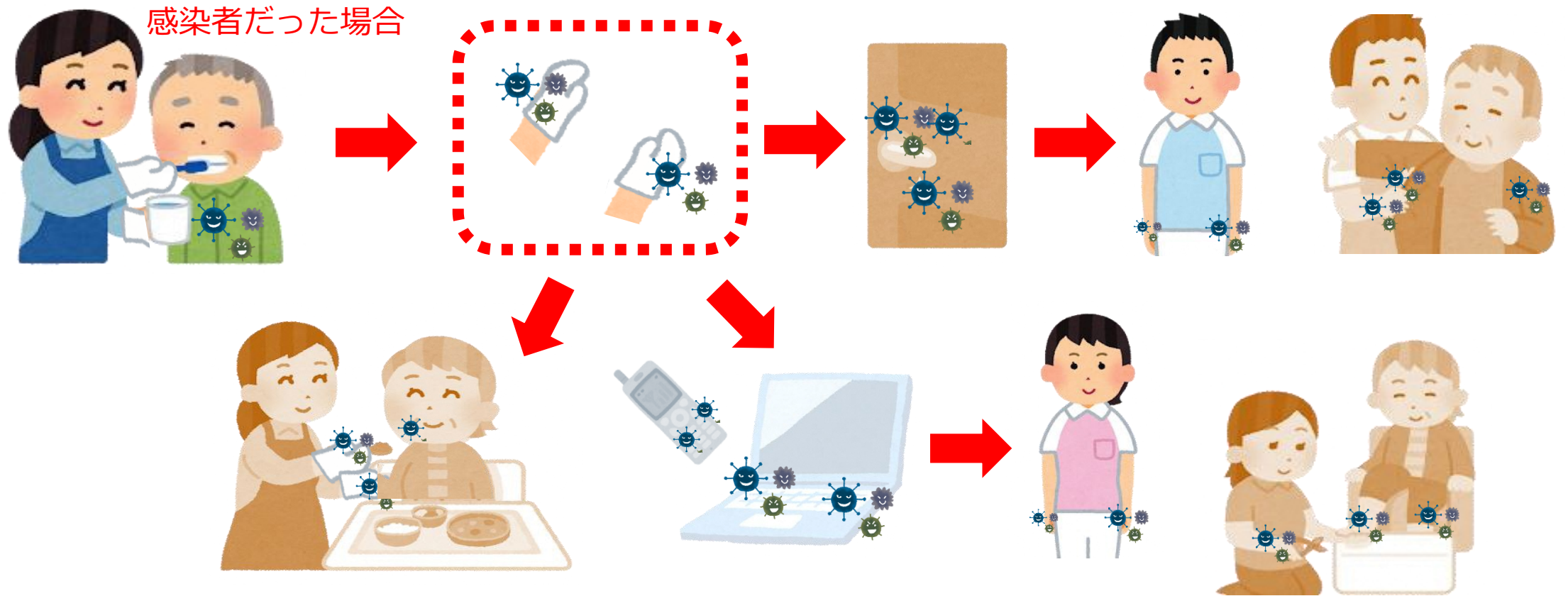
マスク
・
ゴーグル
など

血液や排泄物を扱う時



手袋
・
エプロン (ガウン)
など

手袋つけたままはダメ！



個人防護具は誰のため？

「自分自身」 を感染から守る

「利用者」 を感染から守る

「働く仲間」 を感染から守る

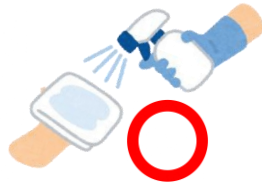
環境の清掃

清掃しやすい環境を整える

清掃は一方向



車のワイパーのような拭き方は**ダメ**



消毒薬の噴霧は布に吹きかけて使用

共有物品の清掃

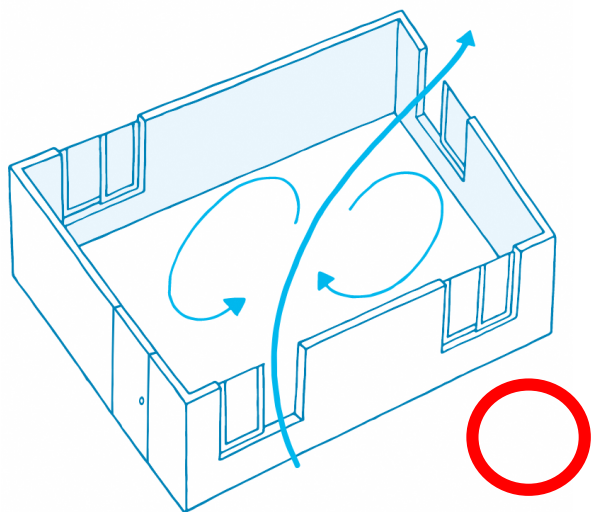


一日1回^{以上}清掃

換気

窓を2カ所以上あけると、空気の流れてできて効率よく換気できます。

窓が一つしかない場合は、ドアを開けたり、換気扇を回すだけでも**効果があります**



2方向の窓を開けると換気効果は10倍に



インフルエンザ流行期は

湿度も重要

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下するため、室内の湿度を**50～60%程度に保つ**ことが効果的です。



コツをさらに実践！ 日常生活での応用

外出先で…

不特定多数の人が触れる場所に触れた後は、顔を触らないように意識する



買い物かごやカートの取っ手を触る前後に手指消毒する



勤務中に…

日頃から利用者の体調に気を配り、
少しでも変化があれば、**すぐに報告しましょう**



**小さな気づきが
大事です**

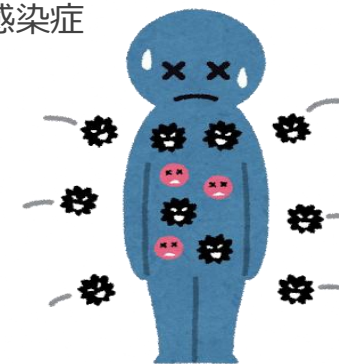
高齢者は

なぜ感染しやすくなるの？

免疫を主導する白血球（T細胞）
の数が減り、活動が衰える

高齢者がかかりやすい感染症

- ・肺炎
- ・尿路感染症
- ・感染性腸炎
- ・インフルエンザ
- ・結核 など…



自身の健康管理

体調が悪く感じたら、無理せず休む

休みやすい環境づくり



業務の仕組み整っており（業務が属人化していない）協力体制ができている

ワクチンで予防



発症する可能性を低減させ、重症化を予防する効果がある

免疫力の維持



規則正しい生活を送り
十分な食事と睡眠をとる

組織として取り組む感染対策

感染者が発生したときの問題点

組織（施設）全体での取り組みが必要

- ✓ 情報伝達 施設全体・多職種間で情報共有できない
- ✓ 感染対策 個人防護具の着脱方法・タイミングがわからない
- ✓ 設備 ゾーニングや換気の方法がわからない
- ✓ 協力体制 職員が減少し、感染対策業務が増える

感染者がでても慌てないために…

平常時から、「感染者がでたらすべきこと」を施設内で確認しておきましょう。

- ✓ 感染者の対応
- ✓ 感染リスクが高い方の対応
- ✓ 施設内の情報共有
- ✓ 関係機関への報告
- ✓ 医療提携体制
- ✓ 感染状況・職員体制に合わせた業務削減

BCPを作成する



整理しておく内容 業務継続計画（BCP）

指示命令系統	誰にどのような情報を集めるか
医療提携体制	入所者が感染した際、医師への連絡方法
感染対策	ゾーニング・個人防護具
物資の在庫状況	個人防護具・消毒液
職員の確保	応援要請・メンタルケア・休憩室の確保
業務整理	優先度・追加される業務・削減できる業務

業務整理

通常業務に追加し慣れない感染対策の実践を続けると、
対策が破綻し感染拡大する可能性がある

- ✓ 必ずやらなければいけない業務は何か
- ✓ 追加しなければならない業務は何か（感染対策）
- ✓ 減らせる業務・簡素化できる業務は何か
- ✓ 何事もわかりやすく、簡単にしておく

最後に

感染対策を「知っている」から「できている」へ

感染症の症状は様々です。日常生活や業務で**基本的な対策とコツ**を意識して、自分自身や周囲の人を感染から守りましょう。



発熱



呼吸器症状



下痢



嘔吐



皮疹



充血