

手洗いの名人になりましょう！

こちらは、英文記事「[Be a handwash hero!](#)」（2021年12月27日付）の和訳です。

GOOD HAND HYGIENE

ONE OF THE MOST
EFFECTIVE WAYS TO
STOP THE SPREAD
OF GERMS



手指の衛生管理は細菌の拡散によるあらゆる種類の感染を防ぐうえで最も効果的な方法の1つです。私たちの手は1日の間に多くの表面に触れ、様々な細菌にさらされています。これらの細菌は人体に侵入し、重篤な感染症や致命的な感染症を広げる可能性があります。

手指の衛生状態を良好に保つために重要なことは、石鹸と水による手洗いと手指消毒剤の使用の違いを把握することです。アメリカ疾病対策センター（CDC）の[Hand Sanitizer Use Out and About（手指消毒剤の正しい使い方）](#)に記載のガイドラインによると、石鹸と水はあらゆる種類の細菌を除去しますが、消毒剤は特定の種類の細菌を殺すだけで、農薬や重金属などの他の有害な化学物質は除去しない可能性があります。

手指の衛生状態を良好に保つうえで特に重要な質問として、以下の2つがあります。

どのようなタイミングで手洗いすべきか？

他の人や自分自身への細菌の伝播を防ぐために、手洗いは頻繁に行う必要があります。[CDC](#) は以下のタイミングで手洗いすることを推奨しています。

- 食事の準備の前後
- 食事をする前

- 病人の介護の前後、切り傷や外傷の手当ての前後
- トイレに行った後
- 動物に触った後（ペットやペットフード等に触れた後も含む）
- ゴミに触った後
- 咳やくしゃみをした後、鼻をかんだ後など、手に飛沫が付着する可能性があった後

どのような方法で手洗いすべきか？

CDC等の科学研究機関の勧告では、石鹸で20秒以上手を洗うことで、有害な細菌や化学物質を効果的に除去できるとされています。ちなみに、『ハッピーバースデー』の歌を2回ハミングすれば20秒間カウントできます。

重要なポイントは、石鹸の泡があらゆる細菌と汚染物質を捕捉、除去するミセルと呼ばれるポケットを形成するように手をよくこすりあわせることです。石鹸が効果を発揮するまでに20秒かかるため、20秒継続することが非常に重要で、その後、手をすすぐことであらゆる汚染物質が洗い流されます。

抗菌石鹸が一般的な石鹸より優れているという証拠はありません。手洗いで細菌や汚染物質を落とすには、通常の固形石鹸や液体石鹸を使用すれば十分です。

消毒剤は石鹸よりも効果がある？

石鹸と水による手洗いが手指からあらゆる種類の細菌や汚染物質を取り除くのに最適な方法です。消毒剤は、アルコールを60%以上含まなければ細菌に効果がないほか、化学物質や汚れを落とせない場合があります。CDCは水と石鹸が利用できない場合にのみ消毒剤を使用することを推奨しています。

[CDCの手指衛生に関するよくある質問](#)にはその他にも手指の衛生に関する様々な質問と回答が掲載されているため、ご一読をお勧めします。

関連情報

Gard ロス・プリベンション・ポスター：[Be a handwash hero（手洗いヒーローになりましょう）](#)

ロス・プリベンション・アラート：[Managing COVID-19 cases onboard（船内での新型コロナウイルス感染症（COVID-19）への対応）](#)

本情報は一般的な情報提供のみを目的としています。発行時において提供する情報の正確性および品質の保証には細心の注意を払っていますが、Gardは本情報に依拠することによって生じるいかなる種類の損失または損害に対して一切の責任を負いません。

本情報は日本のメンバー、クライアントおよびその他の利害関係者に対するサービスの一環として、ガードジャパン株式会社により英文から和文に翻訳されており、翻訳の正確性については十分な注意をしておりますが、翻訳された和文は参考上のものであり、すべての点において原文である英文の完全な翻訳であることを証するものではありません。したがって、ガードジャパン株式会社は、原文との内容の不一致については、一切責任を負いません。翻訳文についてご不明な点などありましたらガードジャパン株式会社までご連絡ください。