

# 在宅介護者のための感染症予防対策

感染症に対する抵抗力が弱い高齢者や寝たきり状態の方と接する介護の場面では、感染症を予防するために病原微生物に対する正しい対応が求められます。ただし、必要以上に神経質にならず、状況に応じた適切な感染予防策をとりましょう。

## 【感染経路】

主に、接触感染・飛沫感染・空気感染の三つの感染経路があります。感染経路を知り、経路を断つことが最も重要な予防となります。



感染経路の種類	感染様式	主な感染症	主な予防策
接触感染 (経口含む)	直接・間接的に触れることによって感染 手指・食品・器具等を介して感染	疥癬、しらみ症、単純ヘルペス、MRSA、緑膿菌、ノロウイルス、O157	手洗い 手袋着用 予防衣(ガウン)
飛沫感染	咳やくしゃみ、会話などの際にしぶき(飛沫)を吸い込んで感染	インフルエンザ、マイコプラズマ肺炎、風しんなど	手洗い うがい マスク着用
空気感染	空気中を浮遊する、小さな病原体の粒子を吸い込むことで感染	結核、麻しん(はしか)、水痘(水ぼうそう)	N95 マスク着用

## 【感染症の予防策】

### ◆手洗いと手指消毒

手についた病原体を落とすだけでも予防できる感染症はたくさんあります。1ケア 1 手洗いを心がけましょう。液体石けんをもちいて30秒以上手を洗います。爪の中や指の間も忘れず洗い、流水でしっかり流しましょう。

きれいに洗ったら、水分をふきとり乾燥させてから、手指消毒液をたっぷり手にすり込みます。手が汚れている状態で手指消毒液を使っても十分な消毒効果は得られません。

### ◆个人防护具の着用

手袋、マスク、予防衣(エプロン)等を着用し、感染を予防しましょう。

種類	使用するとき	使用するときの注意
手袋 (使い捨て)	<ul style="list-style-type: none"><li>排泄介助、おむつ交換</li><li>陰部の清拭</li><li>口腔ケア</li><li>吐物処理、吸引チューブの洗浄</li><li>畜尿袋の交換</li><li>血液、体液に触れるとき</li><li>自分の手指に傷があるとき</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>手袋は1処置ごとに外して捨てる</li><li>手袋をしたままドアノブなどに触れない</li><li>長時間使用して汗をかいた場合は交換する</li><li>手袋を外すときは、表面が汚染されているため、その汚染が広がらないように外す</li><li>外した後は必ず手洗いをする</li></ul>

マスク	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 気管支や肺に病気がある人(咳や痰が激しい人)のケア</li> <li>• 顔に血液、体液などが飛び散る可能性があるとき</li> <li>• 自分が咳をしているとき</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 汚れたらこまめに交換する</li> <li>• 同じマスクを繰り返し使用しない</li> </ul>
予防衣 (エプロン など)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 血液や体液に触れる可能性があるとき</li> <li>• 吐物処理時</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 使い捨てビニールエプロンの使用が有効</li> <li>• 調理用と介護用は分けて使用する</li> <li>• 処置が済んだら速やかに脱いで、表面に触れないように取り扱う</li> </ul>

#### ◆消毒剤の使用

在宅ケアなどで使用したもの(歯ブラシ、つめきり、食器類など)や衣類・シーツなどは、洗浄と乾燥で十分です。ただし、血液や体液で汚染された場合や、感染症が疑われる場合には、これらに有効な消毒剤を使用します。消毒用エタノール、逆性石けん、次亜塩素酸ナトリウム（家庭用の塩素系漂白剤で代用可能）、などを状況に応じて使い分けましょう。

### 【健康状態の観察ポイント】

高齢者の場合、症状が出にくい場合もあります。普段の反応とちがうなどの日常の違いを把握することが大切です。常に要介護者の状態を観察し、身体状況などに異変が見られた場合は、早めに医師や看護師に相談しましょう。

- 応答はいつもと変わらないか
- 息苦しい様子はないか
- 睡眠はじゅうぶん取れているか
- 食欲はあるか、食事・水分はじゅうぶん取れているか
- どこかかゆみ、痛みはないか
- 熱はいつもより高い、または低くはないか
- 咳や痰はないか
- 下痢や便秘、腹痛はないか
- 皮膚に異常（発赤、むくみ、腫れ、褥瘡、乾燥など）はないか
- 目の充血、涙や目やにはないか
- 鼻水・鼻づまり、くしゃみはないか
- 耳だれ、痛みはないか、聞こえづらくはないか
- 口内炎や歯ぐきの異常（出血など）はないか
- 顔色や唇の色はいつも通りか

